Aus der Universitäts-Frauenklinik Erlangen
Prof. Dr. med. H. Wintz

Der Sport und die Frau

Inaugural-Dissertation
zur Erlangung der Würde eines Doktors der Medizin
der hohen Medizinischen Fakultät
der Friedrich-Alexanders-Universität zu Erlangen

vorgelegt von

Werner Heinrich Scharff
Unterarzt der Luftwaffe
aus Zirndorf bei Nürnberg

Tag der mündlichen Prüfung: 20. September 1938

Gedruckt
im Tageblatt-Haus Coburg
1938

1938/224

Referent: Prof. Dr. H. Wintz
Dekan: Prof. Dr. Greving

R. UNIV.
BIBLIOTHEEK
LEIDEN

Inhaltsangabe.

Seite:

Der Sport und die Frau.

I. Teil.

A. Die geschichtliche Entwicklung des Frauensports 5

1. Altertum 5
2. Mittelalter 8
3. Neuzeit 9

II. Teil.

B. Sport und Frau.

1. Die Frau in ihrer Eignung zu den verschiedenen Leibesübungen 13
2. Die Eignung der Frau zum Sport je nach Körpertypus . . 19
3. Die Eignung der Frau zum Sport in den verschiedenen Lebensabschnitten und Berufen 22
   a) Leibesübungen und Kleinkind 22
   b) Leibesübungen und heranwachsendes Mädchen . . . 23
   c) Leibesübungen und Menstruation 23
   d) Leibesübungen und Geburt 29
   e) Leibesübungen und Beruf 34
4. Hygiene und Sport 35
   a) Ernährung 35
   b) Kleidung 38
   c) Rassenhygiene 40

Schlußbetrachtung.

C. Was fordern Volk und Staat von der weiblichen Körpererziehung 42

Digitized by the Internet Archive
in 2026

https://archive.org/details/IA41533902_0018

I. Teil.

A. Die geschichtliche Entwicklung des Frauensports.

1. Altertum.

Die sportliche Betätigung der Frau ist nicht wie man wohl allgemein annimmt erst eine Errungenschaft unserer Zeit, sondern ihre Uranfänge lassen sich bis in die graue Vorzeit hinein zurückverfolgen, da schon von jeher „Leibesübungen" im Leben der Völker eine bestimmte, wenn auch oft recht verschiedene Bedeutung innehatten.

Selbstverständlich waren es im Anfang nicht körperliche Uebungen im heutigen Sinne, sondern Fertigkeiten, die allein durch den Kampf ums Dasein bedingt waren und nicht allein nur dem Mann, sondern im gleichen Maße auch der Frau zu eigen waren. Laufen, Werfen, Reiten, Schwimmen waren für beide Geschlechter ein selbstverständliches Können und noch heute vermag z. B. die Eskimofrau Kajak und Wurfspeer mit demselben Geschick zu handhaben wie der Mann.

Die immer mehr fortschreitende Kultur jedoch brachte eine Arbeitsleistung mit sich und schuf so erst die biologische Grundlage für wirkliche Leibesübungen, da der einzelne jetzt nicht mehr ausschließlich auf seine Sicherheit und seinen Lebensunterhalt bedacht sein mußte. Nun ging man daran im körperlichen Spiel seine Kräfte zu messen; Wettkämpfe wurden veranstaltet, Reigen aufgeführt und der eigentliche harte Selsbtzweck der Leibesübungen früherer Zeit verlor sich immer mehr. Die Frauen aber waren oft keineswegs gleichberechtigt; ja bei manchen Völkern durften sie sogar nicht einmal als Zuschauer an den Kampfspielen teilnehmen. Falsch jedoch wäre es anzunehmen, daß im Altertum die Frau von der — wollen wir ruhig sagen — sportlichen Betätigung überhaupt ausgeschlossen gewesen wäre, nein; aber die Uebungen entsprachen meist vollständig der weiblichen Eigenart und Konstitution. Dies beweisen uns die zahlreichen archäologischen Funde. So finden wir auf den Grabdenkmälern der alten Aegypter aus dem Jahre 3500 v. Chr. zahlreiche Darstellungen, die uns zeigen wie sich die ägyptischen Frauen und Mädchen mit Ballwerfen und Tanzspielen unterhalten. Aehnlich verhielt er sich bei Medern und Persern, ja selbst die Chinesen kannten eine Körpergymnastik das sogenannte „Kong Fou", dessen

Ursprung bis in das Jahr 2698 v. Chr. zurückreichen soll und der die Frauen mit demselben Eifer oblagen wie die Männer. Bekannt sind uns auch die Tänze der Bajaderen, die sich ja in Indien in ihrer ursprünglichen Form bis auf den heutigen Tag erhalten haben. Auch die kulturell überaus hochstehenden Ureinwohner Südamerikas kannten solche Reigen, die junge Mädchen bei bestimmten Festlichkeiten aufführten. Meistenteils waren es Tänze, die irgendeiner Gottheit geweiht waren und den Ausdruck religiöser Verehrung bildeten.

Die umfassendste Kenntnis aber besitzen wir über die Leibesübungen der alten Griechen. Die Plastiken und Reliefs ihrer Tempelbauten, die Statuen, die ein Phidias und ein Praxiteles mit Meisterhand schufen, die zahlreichen Vasenbilder, ja selbst die Terrakottafiguren von unbekannten Künstlern legen ein beredtes Zeugnis davon ab, welch hohe Bedeutung die Griechen Leibesübungen beimaßen. Ein unsterbliches Denkmal setzten sich die Griechen in den olympischen Spielen. Welche Ehrungen wurden den Siegern zuteil, die selbst Dichter in ihren Werken verherrlichten! Die alten Griechen sind uns Vorbilder in der Leibeserziehung geblieben, weil sie allein den als richtig erkannten Gedanken von der Wichtigkeit eines durchtrainierten Körpers bis in die letzte Einzelheit verwirklichten. Wie aber verhielt es sich mit den griechischen Mädchen und der griechischen Frau? Dem hellenischen Schönheitsideal vom weiblichen Körper widersprach die sporttreibende Frau. Wohl traten bei Götterfesten Mädchen im Chorreigen auf, aber bei diesen bewegungsarmen Tänzen kann man mit dem besten Willen nicht von sportlicher Betätigung sprechen. Die Gesetze der für ganz Hellas so bedeutsamen olympischen Spiele verwehrten den Frauen die Teilnahme an den Wettkämpfen und nicht einmal als Zuschauerinnen durften sie im Stadion zu Olympia erscheinen. Eine einzige Ausnahme wurde mit den Priesterinnen der Demeter gemacht. Diese genossen sogar das Recht den Kampfrichtern gegenüber zu sitzen und von da aus dem Spiel zuzusehen.

Anders dagegen war es in Sparta. Hart und streng wie es der ganzen Lebensauffassung der Spartaner entsprach, war auch die Erziehung der gesamten Jugend. Hier tummelte sich das junge Mädchen ebenso wie der Knabe auf den Sportplätzen und mußte sich im Springen, Laufen, Werfen und Schwimmen üben. Die lykurgische Gesetzgebung fordert sogar ausdrücklich die turnerische Ausbildung der Mädchen, damit sie gesunde, kräftige Frauen und Mütter würden. Wie wir aus alten dorischen Vasenbildern ersehen, glich der damalige Laufstil für Kurzstrecken- und Langlauf durchaus unserem heutigen. Die junge Spartanerin war denn auch mit Recht sehr stolz auf ihre körperliche Durchbildung. Den bekannten griechischen Lustspieldichter Aristophanes veranlaßte dies dazu, den

Athenerinnen in einem seiner Bühnenwerke zu zeigen, wie gesund und kräftig die Mädchen aus Sparta allen wegen ihrer vortrefflichen körperlichen Ausbildung waren.

In der damaligen Zeit entledigte sich das junge Mädchen bei ihren Uebungen genau so der Kleider, wie es die Jünglinge in ihren Gymnasien zu tun pflegten. War doch Nacktheit für das stark ausgeprägte Schönheitsgefühl der Griechen etwas selbstverständliches. Das Wort Gymnasium, das in seiner ursprünglichen Bedeutung nichts anderes hieß als Kampfbahn, stammt ja von dem griechischen Wort γυμνός = nackt. Bei öffentlichen Wettkämpfen allerdings pflegten die lakonischen Mädchen im Gegensatz zu den Männern ein leichtes Gewand — den kurz gegürteten Chiton — zu tragen. In den dorischen Staaten kannte man auch schon lange vor Christi Geburt eine Art Olympiade der Frauen gelegentlich der Heräen, ein Götterfest, das in regelmäßiger Folge von fünf Jahren zu Ehren der Göttin Hera gefeiert wurde. Ebenso wie bei dem Zeusfest zu Olympia nahmen diese sportlichen Frauenwettkämpfe bei den Heräen mehrere Tage in Anspruch. Und wenn dann der Siegeskranz einer der sportgestählten lakonischen Wettkämpferinnen zufiel, so wurde sie nicht weniger geehrt und vom Volke ebenso umjubelt wie die männlichen Kämpfer, die im olympischen Stadion den Oelzweig errungen hatten. Im übrigen legte man jedoch im alten Hellas meist mehr Wert auf die Schönheit der Kämpfe und auf die formvollendete Ausführung der Uebungen als auf das Aufstellen einer Rekordleistung.

So grundverschieden wie der ganze Volkscharakter von Griechen und Römern war, so unterschieden sie sich auch in ihrer gegensätzlichen Denkweise über die Leibesübungen. Die Römer, ein nüchternes Soldaten- und Bauernvolk, lehnten das griechische Erziehungsideal von der Harmonie des Körpers vollständig ab und sahen alles nur von dem einen Gesichtspunkt aus an, ob es für die Ausbildung des Kriegers geeignet war oder nicht. Noch mehr aber entfernte sich das weibliche Geschlecht vom Wesen wahrer Leibesübungen, besonders in der Kaiserzeit, in der nur eine Körperkultur aus kosmetischen Gründen getrieben wurde.

Für uns Deutsche aber ist es selbstverständlich am wichtigsten zu wissen, welche Rolle die Leibesübungen bei unseren germanischen Vorfahren spielten und welche Stellung hierbei die germanische Frau einnahm. Wenn man auch gewisse Schilderungen römischer Schriftsteller mit Vorbehalt aufnehmen muß, so wissen wir doch aus anderen Quellen und Ueberlieferungen, daß in dem Gesamtleben der alten Deutschen die sportliche Betätigung einen breiten Raum einnahm. Der Wesensart unserer Vorfahren entsprach es auch voll und ganz, daß an den Wettkämpfen und an den Waffenspielen die Frauen nicht nur zusehen, sondern auch teilnehmen durften. Obwohl es

nicht in den Rahmen unser eigentlichen Betrachtungen gehört, so sei doch an dieser Stelle ebenfalls darauf hingewiesen, daß mit der fälschlich verbreiteten Ansicht endlich aufgeräumt werden muß, im alten Germanien habe die Frau eine Art Sklavinnenrolle gespielt. Im Gegenteil, sie genoß eine solche Achtung und Verehrung wie wohl sonst die Frauen bei keinem anderen Volk des Altertums.

Bekannt und gefürchtet waren die sehnigen und mächtigen Gestalten unserer Vorfahren, noch mehr aber flößten sie den Römern durch ihre schier unglaubliche Tapferkeit Furcht und Schrecken ein. Aber auch die Frauen vollbrachten im Kriege wahre Wunder von Mut und Ausdauer und bewiesen dadurch, daß ihnen Schwert und Speer ebenso vertraut war wie dem Mann. So kämpften sie z. B. in den Schlachten von Aquae Sextiae und Norea mit solcher Erbitterung und legten bei der Verteidigung ihrer Wagenburgen einen Heldenmut an den Tag, daß selbst die kriegsgewohnten römischen Legionen ins Wanken gerieten. Derartige Beispiele lassen sich natürlich in beliebiger Zahl anführen, sie sollen uns aber nur zeigen, daß die weibliche Leibeserziehung ebenso hart und streng sein mußte wie die des Mannes, um überhaupt zu solchen Leistungen fähig zu sein. Das beste Spiegelbild vom wahren Volkstum und Volkscharakter gibt sicherlich Sage und Dichtung und hier finden wir im Nibelungenlied eine geradezu vorbildliche Schilderung eines „leichtathletischen Dreikampfes" der Königstochter Brunhilde. Auch in den übrigen altgermanischen Heldenliedern finden sich immer wieder Stellen, in denen die Rede ist von derartigen Wettkämpfen. Aus diesem Grunde ist es keine unberechtigte Verallgemeinerung, wenn wir behaupten, daß solch sportlich leistungsfähige Frauen bei den alten Deutschen keine Seltenheit waren. Wir wissen auch noch, daß bei den Stammes- und Gaufesten sich Mädchen in körperlichen Spielen maßen.

2. Mittelalter.

Die dem Zerfall der Reiche des Altertums folgenden Jahrhunderte kannten als Frauensport eigentlich nur das Reiten und allenfalls die Jagd, zumal die Falkenbeize im Mittelalter als ein beliebter Sport vornehmer Damen galt. Hier und da gab es wohl auch scherzhafte Sportveranstaltungen für Frauen wie etwa das „Fräuleinsrennen", das Herzog Albrecht III. von Bayern um das Jahr 1450 in München veranstaltete. Die Fräulein mußten „umb ein Barchenttuch" laufen. Weder die Namen der Siegerinnen noch Nachrichten über den sonstigen Verlauf dieses Wettkampfes sind uns überliefert. Irgendwie ernst genommen wurde so etwas natürlich nicht. Gymnastik und Frauensport im alten Sinne waren mit der Antike versunken.

3. Neuzeit.

Eine zielbewußte und auf genau vorgezeichneter Grundlage aufgebaute Körpererziehung der Frau vermochte auch die Wiedergeburt der Antike durch Renaissance und Humanismus nicht hervorzurufen. Zwar erkannten die Gelehrten dieser Zeit den hohen sittlichen Wert des altgriechischen Erziehung- und Schönheitsideals und Männer wie Vittorino da Veltre und Hieronismus Mercurialis in Italien, Joachim Camerarius und Amos Comenius in Deutschland predigten in ihren Schriften die Gleichberechtigung von Körper und Geist, aber trotz dieser Bemühungen fielen ihre Lehren nicht auf fruchtbaren Boden.

Das unbestrittene Verdienst, als erste Körpererziehung für das Volk in seiner Gesamtheit gefordert zu haben, besitzen zweifellos die großen Reformatoren Luther und Zwingli. Leider zerstörten die Wirren eines 30jährigen Krieges die eben einsetzende Entwicklung. Der aber einmal entfachte Funke konnte nicht mehr zum Erlöschen gebracht werden und die Stimmen mehrten sich, die verlangten, „den Körper ebenso zu pflegen und zu erziehen wie den Geist". Ein eifriger Verfechter dieser Gedankengänge war um 1580 der Franzose Montaigne, der das schöne Wort prägte: „Es ist nicht eine Seele, nicht ein Körper, den man erzieht, sondern ein Mensch. Aus ihnen sollen wir keine zwei machen." Aehnliche Ansichten äußert hundert Jahre später der englische Arzt und Philosoph John Locke. Das Bemerkenswerteste aber ist, daß beide die körperliche Erziehung sowohl für die männliche als auch für die weibliche Jugend fordern.

Den größten Widerhall aber fand Jean Jacques Rousseau mit seinem Ruf „Zurück zur Natur"! Rousseau tritt in seinem Buch „Emile" nachhaltigst für eine naturhafte Erziehung der gesamten Jugend ein, und zwar für eine gleichartige Erziehung von Körper und Geist, denn „das ist der richtige Weg, dereinst das zu besitzen, was man für unvereinbar hält, das was demnach alle großen Männer gleichmäßig besessen haben, nämlich die Kraft des Körpers und der Seele; die Vernunft eines Weisen und die Stärke eines Athleten".

Fast zu gleicher Zeit wirkte in Frankreich ein ehemaliger spanischer Offizier Amoros (1770—1845), der mit Wort und Tat für eine Naturgymnastik auf anatomisch-physiologischer Grundlage eintrat. Bemerkenswert ist, daß Amoros ungeheure Anforderungen stellte und dabei keinerlei Unterschied zwischen männlicher und weiblicher Körpererziehung machte. Als einer der ersten, der die körperliche und geistige Eigenart von Mann und Frau hervorhob und darauf seine Lehren aufbaute, ist der Schweizer Clias zu nennen (1782—1854). 1843 erschien seine Kallisthenie: Ein Lehrbuch für Mädchenturnen, indem er seine Uebungen eingehend vom physiologischen Standpunkt aus begründete. Beide übten auf ihre Nachbarländer einen ungeheuren Einfluß aus.

Deutschland aber hat das Verdienst, in seinen Philantropinen die Erziehungsgedanken eines Rousseau's in die Tat umgesetzt zu haben. An einer solchen Anstalt wirkte auch der Erzturnvater „Guts Muths", der wohl die größte Bedeutung von allen Erziehern dieser Zeit erlangte. 1793 erschien seine dreibändige „Gymnastik für die Jugend". Drei Jahre später ließ er sein Buch „Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes" folgen. Einen Unterschied zwischen weiblicher und männlicher Körpererziehung machte er nicht, sondern er hielt ebenso wie der schon erwähnte Amoros für beide Geschlechter seine Uebungen für geeignet.

Die größte Anerkennung jedoch, die Leibesübungen zu einer wahren Volksbewegung gemacht zu haben, gebührt Friedrich Ludwig Jahn (1778—1852). Er war der Vater des bis auf den heutigen Tag eifrig gepflegten und geübten Geräteturnens. Seinen Gedanken, seinem Wollen und Schaffen verlieh er Ausdruck in dem Werk „Deutsche Turnkunst", das 1816 erschien. Jahn war sich vollständig darüber im klaren, daß sein Turnen der weiblichen Wesensart nicht entsprach und er hat dies auch offen ausgesprochen und bekannt.

Jahn's Nachfolger wandten seine Uebungsformen für Frauen und Mädchen trotzdem an und noch heute macht sich in Vereinen und sogar in Schulen dieser Einfluß geltend. Zu erwähnen ist noch Adolf Spieß, der das Turnen in seiner „Lehre der Turnkunst" (1840) zu einem schulfähigen Lehrmittel formte und neben den Ordnungsübungen auch die Freiübungen schuf. Da er den Uebungsstoff nach Schwierigkeit und Altersstufen einteilte, kam er dazu, dem weiblichen Geschlecht grundsätzlich andere Uebungen zu geben als den Knaben und wurde so der Begründer des deutschen Mädchenturnens.

Ein Schüler von ihm, Alfred Maul, baute seine Lehre noch weiter aus und schuf für die Frauen eigene Uebungsformen, so daß er als der Schöpfer des Frauenturnens bezeichnet werden kann.

Um diese Zeit trat in Schweden Per Henrik Ling (1776—1839) auf, der forderte, daß man nur solche Uebungen pflegen solle, deren Wert man für den Körper wissenschaftlich begründen könne. Er teilte seinen Lehrstoff in eine pädagogische, militärische, medizinische und ästhetische (!) Gymnastik ein. Unter ästhetischer Gymnastik verstand er jene Uebungsformen, mit Hilfe deren der Mensch sein innerstes Erleben und Empfinden anschaulich zu machen suchte. Ling ist somit der Begründer der ja heute eifrigst gepflegten Darstellungs- und Ausdrucksgymnastik. Dieses nordische Turnen fand auch bei uns in Deutschland begeisterte Verfechter, besonders in dem Major Rothstein, der ebenso wie Spieß besondere Uebungen für das weibliche Geschlecht forderte.

Allmählich waren die Anschauungen eines Guts Muths und eines Jahn dem Körper, wenn irgend möglich, im Freien zu üben und zu

stählen vergessen worden und die gesamte jugendliche Körpererziehung in den Schulen war nur noch ein steifes einseitiges Hallenturnen, da man es für bedeutend wichtiger hielt, den Kopf mit Grammatik und sonstiger Bücherweisheit vollzupfropfen. Es bedurfte erst eines Pädagogen wie Dr. Koch, der das Turnen im Freien wieder zu Ehren brachte. Er führte in seinem Gymnasium 1874 einen Spielnachmittag ein. Großes Verdienst erwarb sich auch der Rechtsanwalt Emil Hartwig, der in seiner Schrift „Woran wir leiden" (1881) heftige Anklagen gegen den bisherigen verknöcherten Schulbetrieb erhob. Sein Wahlspruch: „Der Vormittag dem Geist, der Nachmittag dem Körper", fand begeisterten Widerhall und noch im gleichen Jahre erfolgte eine ministerielle Verfügung zu Gunsten des Turnspieles. 1891 wurde ein Zentralausschuß zur Förderung der Volks- und Jugendspiele gegründet, der durch eine Zeitschrift „Körper und Geist" viele begeisterte Anhänger warb. So wurde die Spielbewegung geschaffen, deren höchstes Ziel, den jugendlichen Körper durch sinnvolle Körperübungen und Turnspiele im Freien zu kräftigen und gesund zu erhalten im Dritten Reich seine Krönung durch den Staatsjugendtag erhielt. Auch die Wissenschaft nahm sich nun der Sache an und es erschien im Jahre 1893 von Universitätsprofessor Dr. med. F. A. Schmidt ein grundlegendes Buch „die Leibesübungen nach ihrem psysiologischen Uebungswert". An seiner Seite stand noch der Hygieniker Ferdinand Hueppe, der eine Arbeit veröffentlichte über die „Hygiene der Leibesübungen".

Langsam, aber stetig an Boden gewinnend, griff nun eine Bewegung immer mehr um sich: „Der Sport", daß heißt persönliche Höchstleistung des einzelnen bei Einsatz aller Kräfte. Es kam zu schweren geistigen Auseinandersetzungen zwischen der neuen und der alten Richtung. Auch die Leibesübungen der Frau wurden in jenen Tagen von diesem Zwiespalt ergriffen, in denen man auf der einen Seite rief: „Hie Turnen" und auf der anderen „Hie Sport". Bis in unsere Zeit hinein konnte der Unterschied der Meinungen, in welchem Maße die Frauen Sport treiben sollen und besonders welche Arten von Sport, noch nicht ausgeglichen werden. Wir wollen auf alle diese Fragen später noch zu sprechen kommen. Zur gleichen Zeit erregte die Gemüter auch die neuentstandene Frauenbewegung auf das heftigste. Wir halten es von unserem heutigen Standpunkt für kaum glaubhaft, daß das erste deutsche Frauensportfest erst am 10. Juli 1904 in Berlin stattfand. Welche Schwierigkeiten es dabei zu überwinden galt, zeigt uns die Tatsache, daß zunächst einmal dem Berliner SC. Komet durch die deutsche Sportbehörde die Veranstaltung verboten wurde. Endlich fanden sich pravite Veranstalter, die dann auf der mit 4000 Zuschauern besetzten Troptower Radrennbahn einen großen Erfolg ernteten. An der Veranstaltung waren

auch französische Sportlehrerinnen beteiligt. Welche Einstellung die öffentliche Meinung zu dieser Art von Wettbewerben besaß, vermittelt uns der Bericht einer führenden Berliner Tageszeitung, den wir hier auszugsweise wiedergeben wollen."

„Von den Siegern dieses ersten deutsch-französchen Wettkampfes verzeichnen wir hier nur die V o r n a m e n. Getreu unserem Grundsatz, jeden Menschen solange für anständig zu halten, bis uns das Gegenteil bewiesen wird, nehmen wir an, daß wir es trotz des zweifelhaften Unternehmens mit anständigen Damen zu tun haben, deren Familien es unmöglich angenehm sein kann, wenn ihre Namen in dem Bericht ö f f e n t l i c h genannt werden. So registrieren wir denn nur, daß bei dem Wettlauf der Berlinerinnen (es wurden zunächst zwei Ausscheidungen gelaufen) ein Fräulein Hedwig Erste wurde, die zweite Anni hieß und die Dritte Marie. In dem Kampf gegen die Pariserinnen hieß die Erste Klara, die Zweite Elisabeth und die Dritte ebenfalls Klara. Die deutschen Frauen siegten auf der g a n z e n L i n i e. Die Französinnen kamen nicht auf die Beine, obgleich sie kürzere Pumphosen trugen, vielleicht deshalb, weil ihr Bestreben schön und verführerisch zu sein, größer war als ihr Verlangen, den Sieg zu erringen. Eine der Damen soll sogar ohnmächtig geworden sein, weil sie ihre Taille zu fest geschnürt hatte."

So dachte man vor 33 Jahren zur Zeit der dritten modernen olympischen Spiele über den Frauensport.

Durch den Weltkrieg wurde natürlich die Entwicklung des weiblichen Sportes stark gehemmt. Erst nach dem Kriege trat eine Neubelebung ein, wie es sich die Vorkämpfer für den Frauensport kaum träumen ließen. Im Jahre 1923 erschien die Schrift „Rhythmus und Körpererziehung" von Rudolf Bode, der sich hier in vielem im schärfsten Gegensatz zu Frau Dr. Mensendiek, der bekannten Begründerin der modernen Gymnastik, befindet. Ein Für und Wider all dieser Gedankengänge wollen wir hier nicht untersuchen. Ein Markstein aber in der Geschichte der Ertüchtigung des weiblichen Geschlechtes ist und bleibt die Tagung für die körperliche Erziehung der Frau in Berlin vom 22. 3. bis 24. 3. 25, der Tag, an dem durch den Bund deutscher Frauenvereine in Gemeinschaft mit dem Reichsausschuß für Leibesübungen zum ersten Male die Bedeutung dieser Frage anerkannt und der Versuch gemacht wurde, allgemein gültige Richtlinien aufzustellen. Die besondere Ausdrucksform des Frauensportes, die „Gymnastik", weist viele Richtungen auf; die aber alle nur den einen Zweck haben in ihren Uebungen der weiblichen Wesensart gerecht zu werden.

Die Krönung all dieser Bemühungen von Turnen, Sport und Gymnastik finden wir denn auch in den Erfolgen, die Mädchen und Frauen aller Stände in den Olympischen Spielen des Jahres 1936 errungen haben.

II. Teil.

B. Sport und die Frau.

1. Die Frau in ihrer Eignung zu den verschiedenen Leibesübungen.

Nachdem nun alle Hemmnisse endlich beseitigt waren und die Frau auch auf dem Gebiete des Sportes nicht nur gleichberechtigt, sondern sogar gleichgestellt war, und man sich Veranstaltungen sportlicher Art ohne Beteiligung von Frauen und Mädchen einfach nicht mehr vorstellen konnte, erhob sich aber gleichzeitig auch die Frage, ob denn die Frau infolge ihrer anders gearteten Konstitution wirklich in der Lage wäre, genau dieselben Disziplinen zu treiben wie der Mann. Es waren in keiner Weise nur Leute, die sich eben eine sporttreibende Frau nicht vorstellen konnten und bereits von Emanzipation redeten, wenn sie ein Mädchen radfahren sahen. Nein —, aber es kam und kommt eben immer darauf an, ob z. B. eine Sportlehrerin, die sich an den weiblichen Sporterfolgen freut, diese Frage aufwirft oder ein Gynäkologe, der aufgetretene Sportschäden wiederherstellen und heilen muß.

In Deutschland ist man sich jedenfalls heute klar darüber, daß z. B. Rugby, Rad- und Motorradrennen, Fußball oder gar Boxen für unsere Frauen n i c h t in Frage kommen. Diese Zeit ist glücklich überwunden.

Aber abgesehen davon, gibt es doch noch manche andere Sportarten, die sich für die Frau nicht oder zumindest schlecht eignen, weil ihre anatomischen oder konstitutionellen Voraussetzungen eben doch nicht dieselben sind wie beim Mann. Man kann zwar dagegen einwerfen, daß doch gewisse Schwächen durch ständiges Ueben usw. auszugleichen sind; — zugegeben —, aber die Leibesübungen, die unsere Frauen und Mädchen treiben, sollen auch ihrer innersten Wesensart entsprechen.

Die Hauptunterschiede, die es der Frau verbieten, gewisse Leibesübungen überhaupt zu pflegen, bzw. im Uebermaß zu betreiben, sind kurz umrissen folgende:

1. Die Frau ist im Durchschnitt und auch naturgemäß kleiner als der Mann. Ihr Knochenbau ist bedeutend zierlicher und die Knochen selbst sind nicht so stark und stabil.

2. Die weiblichen Schultern sind schmäler, das Becken dagegen breiter.
3. Die Arme weisen eine gewisse X-Stellung auf. Die Oberschenkel der Frau sind länger, die Unterschenkel jedoch relativ kürzer als die des Mannes.
4. Beim Mann wird die Last der Baucheingeweide von dem schräg gerichteten knöchernen Beckenring getragen; bei der Frau ruht sie auf dem aus Muskeln und Bändern bestehenden Beckenboden. Deshalb vermag auch der weibliche Beckenboden Erschütterungen und Belastungen nicht in der gleichen Weise Widerstand zu leisten wie dies beim Manne der Fall ist.
5. Die normale weibliche Muskulatur ist im ganzen schwächer wie die männliche.
6. Eine Streitfrage ist es zwar noch, ob die Frau im allgemeinen wirklich nur 4,5 Millionen rote Blutkörperchen im cbmm gegenüber 5 Millionen beim Mann besitzt. Neuere Forschungen behaupten, daß dieser Unterschied nicht mehr zutreffend sei, da die einengende Kleidung früherer Jahre — der angebliche Grund für die geringe Anzahl von roten Blutkörperchen bei der Frau — heutzutage hinfällig ist. Fest steht jedenfalls, daß die Blutzusammensetzung selbst bei Mann und Frau nicht die gleiche ist.

Diese Punkte sollen als Rahmen dienen für die Beurteilung der verschiedenen Sportarten auf ihre Eignung für das weibliche Geschlecht.

1. Der Kurzstreckenlauf, eine leichtathletische Uebung, die zwar allgemein betrieben wird, ist jedoch für die Frau wegen der relativen Kürze der Beine und wegen der Breite des Beckens im Bezug auf die Koordination nicht besonders geeignet. Recht schädlich können sich hierbei die an und für sich gar nicht so selten auftretenden Abrißfrakturen im Bereiche des Beckens auswirken, ganz zu schweigen von der körperlichen und seelischen Belastung und Anstrengung bei solchen Wettkämpfen.
2. Der Langstreckenlauf ist wegen der zu großen Beanspruchung des Herzens Frauen überhaupt zu verbieten. Daß der wettkampfmäßige Lauf — sei es nun Kurz- oder Langstreckenlauf —, intensiv betrieben, sich irgendwie auch auf den Ausdruck und die Konstitution der Frau auswirken muß, geht schon daraus hervor, daß auch Kretschmer von „ausgeprägten Maskulinismen in Körperbau und Gesichtsbildung" bei Läuferinnen spricht. Man betrachte sich nur einmal die Bilder von bedeutenden Läuferinnen und man wird die Richtigkeit dieses Kretschmer'schen Satzes vollauf bestä-

tigt finden! Auch Jaensch und Auguste Hoffmann geben dies zu und sprechen von einer Desintegration bei Sportarten, die die körperlich-seelische Automatie fördern, also z. B. beim Lauf.

3. Das Dauerschwimmen ist in erster Linie ebenfalls wegen einer Ueberanstrengung des Herzens mit Maß zu betreiben. Außerdem aber hat man die Beobachtung gemacht, daß insbesondere die unteren Rippenbögen bei Langstrecken- und Dauerschwimmerinnen übermäßig stark hervortreten und dadurch zu einer Abflachung des Zwergfells führen; eine Erscheinung, die besonders dann auftritt, wenn diese Sportart ausgiebig in den Entwicklungsjahren betrieben wurde. Diese Frauen sollen auch in den letzten Schwangerschaftsmonaten häufig an Beklemmungserscheinungen zu leiden haben. Diese Art von Wassersport ist natürlich nicht zu verwechseln mit dem sonstigen Baden und Schwimmen, auf das wir noch zu sprechen kommen.
4. Das Reiten im Herrnsitz weist für die Frau zweifellos große Nachteile und Schäden auf. Die immer wieder vertretene Meinung, daß dadurch doch eine Stärkung der weiblichen Beckenmuskulatur erreicht wird, ist leider ein Trugschluß. Ganz im Gegenteil tritt nicht eine Festigung des Beckenbodens, sondern gerade eine Lockerung ein. Der Bekkenboden, der die gesamte Last der Baucheingeweide zu tragen hat, wird durch das ständige Schütteln und Stoßen z. B. beim deutschen Trapp und Galopp so gelockert, daß er nicht mehr in der Lage ist, seiner Aufgabe voll und ganz gerecht zu werden. Es kann eine Senkung der Baucheingeweide und ganz besonders des Uterus eintreten. Es führt zu einer Erschwerung der Geburt und Auftreten eines Prolaps uteri. In Betracht kommen auch noch nach Westmann Verlagerung der gesamten Unterleibsorgane. Außerdem muß die Möglichkeit „einer Stieldrehung oder eines Platzens von Ovarialtumoren" zugegeben werden (A. Mayer). Runge berichtet, daß er in zwei Fällen nach Reiten das Platzen eines Dermoids beobachten konnte. Ruhende Adnexinfektionen können sich verschlimmern. Ein Unterschied ist selbstverständlich zwischen Virgines, Nulliparae und Parae zu machen, da letztere in dieser Hinsicht besonders gefährdet erscheinen. Aber nicht allein das Reiten, sondern eben jegliche Uebung mit zu starker und häufiger körperlicher Erschütterung eignet sich für das weibliche Geschlecht nicht. Edith von Lölhöffel hat bei 1500 Sportlerinnen zweimal das Platzen von Eierstockszysten und drei Beckengewebshaematome festgestellt; immerhin eine Häufigkeit, die beachtlich ist. Segelfliegen ist ein Sport, der

für das junge Mädchen infolge des allzu harten Aufsetzens der Maschine beim Landen nur gesundheitliche Schäden hervorrufen kann.

5. Speerwerfen, Kugelstoßen und Diskus, eine Gruppe von gleichgerichteten Sportarten, die zwar unbedingt mit zu den leichtathletischen Uebungen gehören, aber, besonders wettkampfmäßig betrieben, einen zu großen Aufwand von körperlicher und seelischer Kraft beanspruchen. Ein Punkt gibt uns hierbei sehr zu denken. Die weibliche Brust, die im jugendlichen Alter in der Hauptsache aus Fett- und Bindegewebe besteht, reagiert auf diese Beanspruchung mit einem Schwinden jener Depots. Man betrachte sich einmal die Aufnahmen von Größen auf diesem Gebiet! Wie wichtig aber eben jene Fettreserven für eine werdende Mutter sind, ist vielfach unbekannt. Bei Eintritt der Schwangerschaft nämlich wird dieses Fett zur Bildung der für die Laktation so wichtigen Drüsen benötigt. Welche gesundheitlichen Werte aber gerade das Selbststillen für den Säugling bedeutet, darüber braucht an dieser Stelle kein Wort verloren zu werden, wenn es auch viele Frauen und Mädchen immer noch nicht zu wissen scheinen.
6. Wenn Hoch- und Weitsprung unsachgemäß betrieben wird, so gilt das gleiche, was wir bereits unter Punkt 3 aufgeführt haben. Aehnlich verhält es sich beim Hürdenlauf, der wiederum eine starke Beanspruchung für das Herz bedeutet.
7. Tennisspielen, das teilweise nur als Modesport betrieben und mit Leibesübungen dann kaum mehr etwas zu tun hat, ist, richtig angewandt, unbedingt gut. Es macht gelenkig, flink, stärkt Oberschenkel und Beinmuskulatur. Ein großer Vorteil ist selbstverständlich auch der Aufenthalt in freier Luft. Außerdem verlangt dieser Sport ein gutes Auge und schnelle Auffassungsgabe.
8. Dasselbe gilt auch vom Fechten. Hier allerdings kommt für die Frau einzig und allein nur das Florett in Frage.
9. Eine Leibesübung, die in Amerika viel geübt wird, ist das Bogenschießen. Als körperliche Betätigung etwas zu einseitig, da es nur Arme und die rechte Brustmuskulatur übermäßig stärkt. Jedenfalls setzt es eine ruhige Hand und ein gutes Auge voraus. Als Ausgleich für nervöse Frauen ist diese Art von Leibesübungen heilsam; leider aber scheint dieser Sport auch mehr eine Modetorheit als ein richtiger Sportzweig zu sein.
10. Der Medizinball hat zweifellos viel Gutes, aber immer noch kann man in Schulen leider beobachten, daß junge Mäd-

chen damit gequält werden, sich gegenseitig riesige Bälle an die Brust zu werfen oder dieselben gar noch mit dem Unterleib aufzufangen. Es bedarf wohl keiner großen medizinischen Erklärungen, daß derartige Uebungen schädlich sind, besonders noch im Entwicklungsstadium. Ballspiele jawohl, aber nur solche, die dem weiblichen Körper angepaßt sind, damit nicht Nachteile entstehen, die in manchen Fällen nur schwer vom Arzt ausgeglichen werden können.

11. Als völlig ungeeignet für die Frau hat sich das Geräteturnen erwiesen, da ja Jahn nur für den Mann schuf, aber von seinen Schülern in derselben Art für Frauen und Mädchen angewandt wurde und immer noch wird. Das Reck- und Barrenturnen übt auf das bedeutend schwächere weibliche Schultergelenk eine zu große Belastung aus, dem es oft nicht gewachsen sein kann. Die natürliche X-Stellung des weiblichen Armes erschwert derartige Uebungen zu sehr. Wegen des breiten Beckens muß außerdem noch das Gerät weitergestellt werden, was wiederholt zu schweren Stürzen geführt hat. Reckübungen, Klimmzüge, Riesenwellen oder Bauchaufschwünge erübrigen eine Stellungnahme von selbst. Damit soll natürlich nicht gesagt werden, daß nun einfach jedes Geräteturnen für die Frau schädlich ist. Man muß nur immer solche Uebungen auswählen, die eben dem Charakter der Frau voll und ganz Rechnung tragen. Die Ringe, das Pferd und ganz besonders der Schwebebalken sind neben anderen Geräte, die hiefür vorzüglich geeignet sind. Was wir brauchen für Kräftigung und Gesunderhaltung des weiblichen Körpers, sind eben solche Leibesübungen, die der fraulichen Eigenart und Konstitution in jeder Hinsicht entsprechen.

12. Gut eignet sich für die Frau unbedingt das Schwimmen. Sie hat ein bedeutend besseres Fettpolster als der Mann, ihre Gewichtsverteilung ist günstiger, daher zeigt sie auch eine relativ bessere Leistung als der Mann. Diese Sportart bewirkt ja auch eine Kräftigung der Lunge, ferner werden neben Armen und Beinen Rücken-, Bauch- und Beckenmuskeln gekräftigt. Welche Nachteile auftreten können, wurde bereits erwähnt. Es sei hier jedoch darauf hingewiesen, daß das Schwimmen in Teichen und verschmutztem Wasser besonders für Mehrgebärende mit mangelhaftem Scheidenschluß deshalb sehr gefährlich ist, weil hiedurch leicht eine Genitalinfektion entstehen kann. Auch für Virgines besteht diese Gefahr, da z. B. aufsteigende Adnexinfektionen zu dauernder Sterilität führen können. Der ungeheuere gesundheitliche Schaden des Schwimmens während der Menstruation

wird in einem der nachfolgenden Kapitel noch genauer behandelt. Der Sprung ins Wasser ist an und für sich harmlos und ungefährlich. Hier spielt in erster Linie das Können die Hauptrolle. Der nicht ganz sachgemäß ausgeführte Sprung ins Wasser kann leicht zu einem stumpfen Trauma des Bauches führen. Rektusriß und Haematome der Rektusscheide sind hiebei beobachtet worden (Schmieden und Weiß, Frankfurt/Main).

13. Auch Paddeln und Rudern sind für die Frau gesunde Sportarten, da neben Arm- und Schultermuskulatur in gleicher Weise auch die Muskeln des Rückens, des Bauches, des Beckens und der Oberschenkel beansprucht werden. Ferner kann der Körper durch leichte Kleidung gut auslüften. Das gleiche gilt auch für das Segeln. Dieser Sport ist besonders auch als Ausgleichsport geeignet. Allerdings setzt er ein gewisses Geschick in der Führung des Bootes und unbedingt sicheres und einwandfreies Schwimmen voraus.

14. Am zweckentsprechendsten bleibt aber nach wie vor für die Frau die Gymnastik, eine Art der Leibesübung, deren Entwicklung mit in erster Linie Frau Dr. Mensendiek zu verdanken ist. Sie hat auf Grund des besonderen Körperbaues der Frau ihre Uebungen aufgebaut. Andere haben ihre Gedanken aufgegriffen, verbessert und erweitert. Hier kann man leicht Breitenarbeit leisten, die allen zugänglich ist und Sommer wie Winter angewendet werden kann. Die Formen der Gymnastik sind ja mannigfaltig und sie erfüllen immer dann ihren Zweck, wenn sie nicht über ihr gestecktes Ziel hinauszuschießen versuchen.

15. Im Winter ist für die Frau das Skilaufen eine ideale Leibesübung, die sachgemäß betrieben einen großen gesundheitlichen Wert besitzt. Der gesamte Körper wird in dauernder Bewegung gehalten. Die Beinmuskulatur und die des Rumpfes sowie die Muskulatur der Arme und die Schultergelenke werden in gleicher Weise beansprucht. Die Hauptgefahr liegt abgesehen von schweren Stürzen in einer Ueberanstrengung des Herzens, deshalb ist Grundvoraussetzung ein gesundes leistungsfähiges Herz.

16. Nicht ohne Wert für die Frau ist das Eislaufen, da zur Erhaltung des Gleichgewichtes ebenfalls alle Muskeln des Körpers gleichmäßig beansprucht werden. Außerdem wird hiebei noch für eine gute Durchblutung der Beine gesorgt, was wiederum vorbeugend gegen etwaige Krampfaderbildung wirkt. Für die frauliche Eigenart ist diese Sportart auch insofern günstiger als das Skifahren, da Eislaufen die weibliche Anmut

erhöht, während durch den Skisport die Frau sich häufig eine mehr schiebende Gangart angewöhnen kann.

Diese Sportarten dürften die bei uns bekanntesten und gebräuchlichsten sein; von den sonstigen, nicht eigens aufgeführten gelten sinngemäß die in den vorhergehenden Punkten angegebenen Richtlinien und Feststellungen.

2. Die Eignung der Frau zum Sport je nach Körpertypus.

Die bekannte Beschreibung über die verschiedenen Körper- und Konstitutionstypen der Menschen von Kretschmer hat natürlich auch bald dazu geführt, Untersuchungen anzustellen, welcher weibliche Körpertyp sich denn am besten zum Sport bzw. zu den einzelnen Disziplinen eignet. Man hat diese Konstitutionstypenbestimmung auch für die Frau angewandt. Eine Einteilung, wie sie unter anderem Erna Gläsner in ihrer Arbeit „Sexual-Funktion und Körperbau" vorgeschlagen hat, ist eine rein geschlechtsspezifische Normung. Wenn auch Kretschmer selbst schreibt, daß seine Typenaufstellung wegen der zu geringen Differenzierung des weiblichen Körpers nicht allzu prägnante Bilder ergibt, so ist seine Einteilung doch die treffendste, besonders wenn man Mädchen im Entwicklungsstadium nimmt. Hier hat noch keine Umformung, die z. B. ein späterer Beruf oder sonstige wichtige Umwelteinflüsse mit sich bringt, stattgefunden, die dann den ursprünglichen Körpertypus zweifellos verändern. Professor Dr. W. Jaensch hat hier auf Grund von 300 Photographien von Studentinnen der Deutschen Hochschule für Leibesübungen solche Konsitutionstypen bestimmt.

Aus diesen Untersuchungen kann man mit Recht Schlüsse ziehen, welcher weibliche Konstitutionstyp sich am meisten zum Sport hingezogen fühlt und nach Erfolgen gemessen, welcher Typ sich wohl am besten eignet und am erfolgreichsten abschneidet. Im Vergleich mit den erfolgreichen Sportlerinnen der ganzen Welt kann man sich außerdem noch ein gutes Bild von der Eignung der verschiedenen Konstitutionstypen machen.

Eine wichtige Rolle spielt hiebei allerdings noch Temperament und Charakterveranlagung der einzelnen Sportlerin. Krümmel hat in seinem Buch „Eignungslehre" darüber geschrieben und dabei auch die Behauptung aufgestellt, daß „Höchstleistung Stimmungssache ist". Da Jaensch in seiner Beschreibung über die verschiedenen Konsitutionstypen nach Kretschmer nicht mit den allgemein bekannten Formen von Leptosom, Athletisch und Pyknisch auskommt, hat er die Mischformen der reinen Typen in Untergruppen aufgeteilt.

300 weibliche Körperbautypen an der DHfL.

Körperform	Mischform	Zahl	% i. d. Gruppe	% Gesamtz.
81 Athletisch 27 %	Rein athl.	33	40,7	11,0
	Athl. lept.	28	34,6	9,3
	Athl. pyk.	15	18,5	5,0
	Athl. dyspl.	5	6,2	1,7
207 Leptosom 69 %	Rein lept.	85	41,1	28,3
	Lept. athl.	68	32,8	22,7
	Lept. pyk.	30	14,5	10,0
	Lept. ast.	14	6,8	4,7
	Lept. inf.	6	2,9	2,0
	Lept. dyspl.	1	0,5	0,3
	Asthenisch	3	1,4	1,0
12 Pyknisch 4 %	Rein pyk.	7	58,3	2,3
	Pyk. athl.	3	25,0	1,0
	Pyk. inf.	1	8,3	0,3
	Pyk. dyspl.	1	8,3	0,3

Nachfolgende Statistik zeigt die Durchschnittsmaße der weiblichen Studierenden der D. H. f. L. nach den einzelnen Konstitutionstypen Leptosome, Athletische und Pyknische getrennt.

Die Durchschnittsmaße der weiblichen Studierenden der DHfL. (einschließlich Mischformen)

Form	Größe	Gewicht	Brustumfang	Schulterbreite	Hüftbreite	Oberarmumf.	Wadenumfang
Lept. Gruppe	163,2	58,1	84,5	35,6	33,9	25,6	34,3
Rein lept.	163,8	55,6	83,6	35,5	33,3	25,0	33,7
Lept. athl.	162,8	57,2	83,6	35,9	33,9	25,9	34,3
Lept. pyk.	163,0	61,6	86,1	35,4	34,6	26,9	35,1
Lept. ast.	167,5	57,4	83,2	35,4	34,1	24,4	34,0
Athl. Gruppe	164,1	62,6	87,3	36,7	34,3	26,7	36,0
Rein athl.	164,2	62,6	87,3	37,6	34,7	26,9	35,6
Athl. lept.	165,8	61,5	87,1	37,1	34,5	26,2	35,5
Athl. pyk.	162,2	63,8	87,6	36,1	34,8	27,0	36,8
Pykn. Gruppe	161,8	65,4	87,4	35,8	35,2	27,8	36,6
Rein. pyk.	160,0	66,2	88,8	35,0	35,2	28,1	36,8
Pyk. athl.	163,5	64,6	86,0	36,5	35,2	27,4	36,3

Wir sehen, daß der leptosome Typ mit 69 % bei weitem überwiegt. Hierauf folgt der athletische Typ mit seinen verschiedenen Untergliederungen.

Wen wir nun einen Vergleich ziehen mit Düntzer und Hellendall, die derartige Untersuchungen an 1500 Wettkämpferin-

nen des Kölner Turnfestes vorgenommen haben, so ergibt sich folgendes Bild:

Leptosome	54,6 %
Athletische	32,7 %
Pyknische	12,6 %

Auch hier überwiegen also die Leptosomen, dann erst folgen die anderen Typen. Es handelt sich dabei natürlich immer um sporttreibende Frauen.

Nun noch das Ergebnis von Dr. Hans Egon Scheyer, das er in seinen „Körperbaustudien an 300 Wöchnerinnen der Kölner Universitäts-Frauenklinik" ermittelt hat.

Leptosome	47,4 %
Athletische	1,0 %
Pyknische	51,6 %

Hier handelt sich es also keineswegs um reine sporttreibende Frauen. Wir sehen auch hier, daß die Leptosomen mit ihren 47,4 % an der Spitze stehen. Die nächste Reihe zeigt uns jedoch deutlich die starken Unterschiede. Der leptosome Typ ist sicher der bei der Frau, ob nun sporttreibend oder nicht, am hauptsächlichsten vorkommende. Der sportliche Konstitutionstyp ist demnach der leptosome-athletische, der ja auch den höchsten Prozentsatz an der DHfL. stellt. Jaensch erklärt es nun folgendermaßen: „Während ein Mädchen mit 17 oder 19 Jahren trotz ihres leptosomen Grundtyps noch athletisch aussehen kannn, wenn sie in voller Jugend und Frische dasteht, wird sich dieser scheinbar athletische Einschlag mit dem Aelterwerden eher in sein gemäßigtes, rein leptosomes Bild wandeln."

Nun einige Beispiele von bekannten Sportlerinnen nach Untersuchungen von Jaensch und Mitarbeitern:

Jean Shiley und Mildred Didrikson, beide Vereinigte Staaten von Amerika — Siegerinnen in der Olympiade von 1932 — sind ausgesprochene schlankwüchsige athletische Typen. Gisela Mauermeyer — unsere bekannteste deutsche Leichtathletin — ist ein rein athletisch-leptosomer Typ. Ferner sind Grete Heublein und Tilly Fleischer athletische Konstitutionstypen, ebenso Lilian Copeland — Olympia-Siegerin von Los Angeles — und andere mehr.

Eigne Untersuchung einer Mädchenklasse gibt hier keine klaren Ergebnisse. Es scheint vielmehr, daß vielleicht doch durch planmäßige Leibesübungen die mehr rundlichen Formen des weiblichen Körpers herabgemindert werden und zur Ausbildung der mehr schlanken Formen führen.

Bei den Untersuchungen über den geeignetsten Sporttyp ist noch zu bedenken, daß die Best- und Höchstleistungen ja meist zwischen

dem 20. und 25. Lebensjahr liegen. Bei den Schwimmerinnen — man denke nur an die Olympiade von 1936! — sogar noch weit unter 20. Dies spricht ja ebenfalls für die Richtigkeit von Jaensch's Ansicht über das erst spätere Herauskristallisieren des eigentlichen Grundtyps. Fest steht demnach also, daß man als geeignetsten und den sich zum Sport am meisten hingezogenen Körpertypus den leptosom-athletischen ansprechen kann.

3. Die Eignung der Frau zum Sport in den verschiedenen Lebensabschnitten und Berufen.

a) Leibesübungen und Kleinkind.

Die Frage, ob man mit Leibesübungen bereits beim Kleinkind beginnen soll — und hier spielt naturgemäß der Umstand, ob weibliches oder männliches Geschlecht, keine Rolle — hat die Gemüter verschiedentlich stark erregt. Fest steht, daß man mit irgendwelchen Uebungen nicht vor dem ersten Jahr beginnen soll. Frau Dr. Haarer vertritt in ihrem Buch „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind" die Ansicht, daß derartige Gymnastik nicht unbedingt erforderlich sei, da der gesunde Säugling ja sowieso einen ungeheuren Bewegungsdrang besitzt, der für seine kräftige körperliche Weiterentwicklung vollauf genügt. Aehnliche Gedanken äußert auch Herxheimer. Beobachtungen darüber, ob Kinder, mit denen frühzeitig gymnastische Uebungen betrieben wurden, sich besser entwickelten, als solche, bei denen dies unterlassen wurde, liegen nicht vor. Am besten scheinen sich als Grundform ungefähr folgende Uebungen bewährt zu haben, die man auch noch im fortgeschrittenen Kindesalter gut anwenden kann.

1. Als Kräftigung der Beinmuskulatur, Beinstrecken zum Stand.
2. Als Stärkung von Nacken- und Rückenmuskulatur und Kräftigung der Wirbessäule die sogenannte Spannlage (das Kind muß unter der Schulter gestützt und ebenfalls an den Füßen festgehalten werden, wobei der Kopf als Stütze ein Kissen bekommt).
3. Zur Festigung der Bauchmuskulatur Schwebe in der Bauchlage (das Kind wird von rückwärts umfaßt und an der Brust festgehalten).
4. Als allgemeine Lockerungsübung und außerdem auch als Kräftigung der Wirbelsäule dient noch die Brücke.

Bücher über Säuglingsgymnastik sind bereits von verschiedenen Autoren erschienen.

b) Leibesübungen und heranwachsendes Mädchen.

Welche gesundheitlichen Werte die sinngemäß körperliche Erziehung der weiblichen Jugend mit sich bringt, ist ja heute Allgemeinwissen geworden. Nicht allein im Kampf gegen die Tuberkulose, Rachitis und andere Krankheiten können die Leibesübungen den Körper kräftigen und widerstandsfähig machen, sondern auch sind „Sport, Sonne, Licht, Luft und Wasser die besten Mittel bei Kreislaufschädigungen im Kindesalter" (Frey).

Ueber den Einfluß der Leibesübungen auf den wachsenden weiblichen Körper haben Arnold und Hagen Untersuchungen durchgeführt, die zeigen, daß beim sporttreibenden Mädchen eine Abnahme des Körperbauindexes und Fettpolsters stattfindet. Der Brustumfang zeigt ebenfalls eine Neigung, abzunehmen. Wichtig ist jedenfalls, daß beim Mädchen durch planmäßige Leibesübungen im Wachstumsalter eine Umstellung auf gemischte oder sogar überwiegende Bauchatmung stattfindet. (Rautmann, Okunewa, Steinbach, Schtscheglowa). Der Brustkorb im allgemeinen vermag jedoch insofern günstig beeinflußt zu werden, weil sein Fassungsvermögen ein größeres wird, die Durchlüftung wird besser und bietet hierdurch einen selbstverständlich größeren Schutz gegen eindringende Tb.-Bazillen. Der Brustindex verhält sich im übrigen hier ebenso wie beim heranwachsenden männlichen Geschlecht. Ferner ist die zunehmende Breitenentwicklung der Schultern bei beiden Geschlechtern die gleiche. Die Extremitätenumfänge hingegen weisen deutliche Abnahme auf, die durch das Schwinden des Unterhautfettgewebes beim Mädchen hervorgerufen wird. Einen Reiz für die Muskelentwicklung beim weiblichen Geschlecht kann man nicht feststellen. Günstig wirken planmäßige und sinnvolle Leibesübungen auf die verschiedenen physiologischen Funktionen sich aus. Bei allen Uebungen im Entwicklungsstadium muß man allein von ihrer Zweckmäßigkeit ausgehen, dann sind sie auch ärztlicherseits voll und ganz gerechtfertigt.

c) Leibesübungen und Menstruation.

Mit dem Eintritt der Menstruation beginnt für das Mädchen einer der wichtigsten Abschnitte ihres Lebens. Daß natürlich bei dieser Umwandlung, die hiebei ein junges Mädchen durchzumachen hat, der Sport einen ungeheuren Einfluß auszuüben vermag, ist wohl selbstverständlich, aber wissenschaftlich schwer zu beweisen. Das Thema Sport und Menstruation hat bekanntlich die größten Meinungsverschiedenheiten hervorgerufen und bis heute ist diese Frage immer noch nicht als völlig gelöst anzusehen. Falsch ist es jedenfalls, nur wahllos günstige und ungünstige Menstruationsverläufe aneinander

zu reihen, um auf Grund dieser Beobachtungen allein sichere Schlüsse zu ziehen. Inwieweit kann nun überhaupt der Sport bei einem gesunden Mädchen die gesamte pathologische Physiologie des Menstruationsverlaufes beeinflussen?

Der Sport verlangt plötzlich angreifende ruckartige Kräfte, die je nach Art der Uebung immer bestimmte Punkte des Körpers beanspruchen. Diese Erschütterungen körperlicher Art und die damit immer auch verbundenen seelischen Anstrengungen können den normalen Ablauf der Menstruationsblutung auf zwei Wegen (Professor Mayer) beeinträchtigen:

1. durch Zerreißung des Endometriums,
2. durch Hervorrufung eines Corpus-luteum-Haematoms oder eines vorzeitigen Follikelsprunges mit einer Störung des für den normalen Menstruationsablauf nötigen zyklischen Wechsels zwischen Follikel- und Corpus-luteum-Funktion.

A. Mayer hat gefunden, daß es drei Phasen im Ablauf des menstruellen Zyklusses gibt, die gegen eine traumatische Störung besonders empfindlich sind:

1. die Zeit der gerade bestehenden Menstruation,
2. die letzten Tage des Praemenstruums,
3. die Zeit des Follikelsprunges.

Schöppe hat bei Untersuchungen von Sportlerinnen und Wettkäpferinnen gefunden, die während der Menstruation starteten, daß bei 23,3 % eine Störung in dem normalen Ablauf der Menstruation eintrat. Die gleichen Beobachtungen machte Runge. Düntzer und Hellendall berichten, daß es bei 11 Wettkämpferinnen, die während der Menstruation starteten, zu einer vorzeitigen Sistierung der Blutung kam.

Für diesen Vorgang ist nach Runge — abgesehen von den Auswirkungen der starken körperlichen Erschöpfung — die Abwanderung des Blutes an die Körperoberfläche schuld, wodurch natürlich eine Entlastung der Unterleibsorgane herbeigeführt wird. Eine wichtige Rolle spielen sicherlich auch Gefäßspasmen im Genitalapparat, die durch die ruckartigen Bauch- bzw. Beckenbewegungen hervorgerufen werden und dadurch das Sistieren der Blutung bewirken.

Kohlrausch und Leube haben gefunden, daß in 20 % der Fälle solche ruckartigen Uebungen im Praemenstruum ausgeführt, den Eintritt der fälligen Menstruation verzögern können.

A. Mayer glaubt ferner, daß auch eine seelische Beeinflussung mitgewirkt, und zwar dergestalt, daß es auf autosuggestivem Wege zu einem vorzeitigen Verschwinden der bei einer Sportleistung ja immer störenden Blutung kommt.

Die nun nach großen Sportleistungen oft auftretenden zeitlich unregelmäßigen Blutungen erklärt A. Mayer so, daß die submenstruell entstandenen Schleimhautrisse zu einer Endometritis führen oder auch, daß eine Blutung in das Corpus luteum hinein den normalen Wechsel zwischen Follikel und Corpus luteum in Unordnung bringen und den Cyklus dadurch stören.

Von großer Wichtigkeit für die sportliche Betätigkeit ist sicherlich auch der genaue Termin des Follikelsprunges selbst. Da er normaler Weise in der Mitte zwischen zwei Menstruationen liegt, kann eine um diese Zeit sattfindende übermäßige Anstrengung und Erschütterung des Platzens des Follikels hervorrufen, zumal, wenn es richtig ist, daß die Natur den ovulierenden Eierstock schon unter normalen Umständen besonders schützt durch eine um diese Zeit entsprechend vermehrte Bauchdeckenspannung (Kohlrausch und Leube). Das Platzen des Follikels ist also vorzeitig und nicht aus eigener Kraft geschehen. Es ist selbstverständlich, daß solch ein vorzeitiger Follikelsprung der Anlaß von unregelmäßigen Blutungen sein kann. Man bezeichnet ja heutzutage diese Art Blutungen noch zusammen mit anderen Symptomen als „Follikelsprungkrankheit" (A. Mayer).

Andere Störungen sind noch die Amenorrhoe und die Hypomenorrhoe. Hierüber berichten Westmann und Auguste Hoffmann. Ihre Beobachtungen beziehen sich vielfach auf Sportstudentinnen (Auguste Hoffmann). Mayer glaubt nun aber, daß man diese Störungen bei den Sportstudentinnen im ersten Semester mit Klimawechsel erklären kann, der durch den Besuch der Hochschule in Berlin für die meisten ja immer verbunden ist. Aber trotzdem scheint doch mehr die körperliche Anstrengung die Hauptursache zu sein. Als Beispiel sei nun hier kurz auf die Beobachtungen der Amenorrhoe im weiblichen Arbeitsdienst hingewiesen, die sich sicherlich nicht allein aus klimatischen Verhältnissen erklären läßt, sondern auch hier spielen seelische Momente und oft auch ungewohnte Arbeit eine große Rolle. Neuere Untersuchungen nach Umstellung der Arbeitsmethoden liegen leider noch nicht vor, zweifellos dürfte aber eine gewaltige Besserung zu verzeichnen sein.

Außerdem seien noch die Menorrhagien und Metrorrhagien erwähnt. Hiebei ist nach Mayer besonders interessant, daß die Auswirkungen bei Sportgeübten ganz andere waren als bei -ungeübten.

Geübte litten an	a) Metrorrhagie	5,6 %
	b) Menorrhagie	6,9 %
Ungeübte litten an	a) Metrorrhagie	15,7 %
	b) Menorrhagie	26,0 %

Da die Menstruationsstörungen nicht allein durch körperliche, sondern auch durch seelische Ueberbeanspruchungen ausgelöst werden können, spricht A. Mayer von sogenannten „psychischen Traumen", die nach seiner Ansicht den normalen Ablauf der Menstruation in dreifacher Weise stören können:

1. Plötzliches und unzeitiges Eintreten einer Blutung. Zur Erklärung muß man annehmen, daß es beim Bleichwerden vor Schreck infolge einer psychophysischen Blutverschiebung zur Abwanderung des Blutes von der Körperoberfläche in das Splanchnikusgebiet und zur Blutdrucksteigerung kommt.
2. Plötzliches vorzeitiges Aufhören der gerade bestehenden rechtzeitigen Menstruation, infolge einer unter dem Schreck erfolgten Adrenalinausschüttung ins Blut, der sogenannten „sympathiko-adrenalen Notfallfunktion" (Cannon).
3. Zeitlich unregelmäßige Blutungen mit Störungen des bisherigen Zyklus, etwa dadurch, daß eine mit dem Schreck verbundene Blutdrucksteigerung zu einem vorzeitigen Follikelsprung führte mit allen für den Ablauf des Menstruationszyklus möglichen Konsequenzen.

Man sieht also, daß es für die Frau nicht gleichgültig sein kann, ob sie während des Ablaufes der Menstruation Sport und Leibesübungen treibt oder nicht. Ob nun die Störungen allein durch die körperliche Ueberanstrengung oder durch die seelische Ueberbelastung hervorgerufen werden mögen, ist hiebei völlig gleichgültig.

Schöppe hat nun festgestellt, daß während der Menstruation sich 38—40 % der Frauen vom Sport völlig fernhalten. Nach Bumm trieben von denjenigen, die schon vor der Menarche geturnt hatten, 22 % gar keinen Sport und 25 % enthielten sich teilweise. Vom Rest schonten sich 33 % überhaupt und 50 % ebenfalls teilweise. Runge berichtet, daß 15—20 % von den Frauen, die intensiv während der Menstruation Sport trieben, über Beschwerden klagten. In den Schulen zeigte sich, daß die Mädchen im Alter von 14—19 Jahren während der Menstruation sich meist vollständig von irgendwelchen Leibesübungen fernhalten (etwa 90 %). Mag dies auch teilweise andere Gründe haben, so ist es immerhin beachtlich.

Wenn nun auch wiederum die Beobachtung gemacht wurde, daß z. B. Wanderungen vor dem Einsetzen der Menstruation sich für dysmenorrhoeische Beschwerden oft günstig ausgewirkt haben, so kann man doch nicht sofort den Schluß ziehen, daß dann ebenso jegliche andere körperliche Betätigung vor der Menstruation günstig auf deren Ablauf einzuwirken vermag. Bei Dysmenorrhoe ist oft gerade das Gegenteil der Fall. Beim Skifahren z. B. zögert die körperliche Anstrengung den Beginn der Menstruation hinaus und macht deren Ablauf äußerst schmerzhaft. Ebenso verhält es sich

natürlich bei anderen stärkeren körperlichen Leistungen. Außerdem ist noch zu bedenken, daß bei starken dysmenorrhoeischen Beschwerden die Frau gar nicht in der Lage ist — wie empfohlen wird — weite Märsche zu machen, geschweige denn Leibesübungen zu treiben. Etwas Derartiges einer Frau während der Menstruation zuzumuten, ist nicht ratsam.

Die Ansicht von E. von Lölhöffel, während der Menstruation auftretende Beschwerden durch, wenn auch sachgemäße, Leibesübungen günstig zu beeinflussen, scheint in Wirklichkeit kaum große Erfolge zu haben, wenn auch Kohlrausch und Leube ähnlicher Ansicht sind. Die Umfrage bei Frauen und Mädchen wenigstens zeigt, daß die größere Hälfte ihre Beschwerden durch Leibesübungen nicht bessern, sondern nur verschlimmern.

Welche Nachteile und Nachwirkungen selbst auf den Beginn der neuen Menstruation Leibesübungen — während der vorhergehenden Periode ausgeführt — haben können, zeigen Düntzer und Hellendall. Sie berichten, daß bei 62 Wettkämpferinnen, die sich während der Menstruation sportlich überanstrengt hatten, bei Beginn der neuen Menstruation starke Schmerzen bzw. besonders starke Blutungen aufgetreten sind. A. Mayer schreibt, daß ihm ähnliches von sporttreibenden Aerztinnen versichert wurde.

Einen großen Einfluß auf den Ablauf der Menstruation hat auch die Temperatur der Luft bei Leibesübungen im Freien. Sportlerinnen klagen über stärkere Schmerzen, wenn sie 1—2 Tage vor der Menstruation an kalten oder feuchten Tagen im Freien trainierten. Aehnliches berichten auch Düntzer und Hellendall.

Noch ein Erklärungsversuch über Menstruationsstörungen nach Leibesübungen, der bisher kaum diskutiert wurde. Mayer glaubt, daß man vielleicht hier an die moderne Histaminanschauung (Gadum) anknüpfen kann. Er schreibt, „wenn dieses beim Absterben von Zellen (Nekrohormon) gebildet werden kann (Liesegang), dann wäre möglich, daß es durch besondere Arbeits- und Muskelleistung bei der Sporttätigkeit sub menstruatione in vermehrtem Maße entsteht. Seine Fähigkeit, die Blutgefäße zu erweitern und ihre Durchlässigkeit zu steigern, kann dann zu allerlei Menstruationsstörungen führen".

Nun sei ebenfalls auf eine neue, noch nicht geklärte Frage eingegangen, die die Sportärztin Käthe Lange aufgeworfen hat. Sie vertritt die Ansicht, daß durch die Körpererschütterungen während der Menstruation kleine Teile der Decidua menstrualis durch die Tuben nach den Adnexen verschleppt werden und dort zu einer sogenannten Adenomyosis und Teerzystenbildung führen können.

Zum Abschluß einige Untersuchungsergebnisse von 1500 Wettkämpferinnen, die Düntzer und Hellendall beim 14. Deut-

schen Turnfest gewonnen hatten. Es turnten demnach während der Menstruation

immer	64,2%
gelegentlich	17,4%
mit Schonung	3,0%
ab 2.—3. Tag	2,5%
früher (jetzt nicht mehr)	1,5%
überhaupt nicht	14,2%

Am Training beteiligten sich in diesen Tagen

immer	48,6%
gelegentlich	46,4%
mit Schonung	2,4%
ab 2.—3. Tag	1,0%
früher	0,6%
überhaupt nicht	41,0%

Nun noch eine Tabelle über die Angaben, die die Wettkämpferinnen über eine a) günstige und b) ungünstige Beeinflussung der Leibesübungen und des Sportes auf den Beginn und den Ablauf der Menstruation machten.

a) Günstige Beeinflussung:

	Seit dem Turnen	Durch Turnen während der Periode	Durch besondere Anstrengungen
Kürzer	2,8%	0,7%	1%
Schwächer	3,2%	0,8%	1%
Stockung	0,7%	0,7%	0%
Schmerzfreier	4,1%	1,2%	2%
Regelmäßiger	1,6%	0,4%	0%

b) Ungünstige Beeinflussung:

	Seit dem Turnen	Durch Turnen während der Periode	Durch besondere Anstrengungen
Länger	2,4%	0,9%	4%
Stärker	3,9%	1,8%	13%
Schmerzhafter	3,5%	1,4%	9%
Unregelmäßiger	2,7%	1,1%	6%

Bei dieser Tabelle darf man aber nicht außer Acht lassen, daß es sich um Turnerinnen handelt, die man als sogenannte „Geübte" ansprechen kann.

Eine Gymnastikschule z. B. zeigt, daß bei Uebungen, die als leicht und nicht anstrengend zu bezeichnen waren und mehr oder weniger

nur eine Lockerung des Körpers bezweckten, doch schon 10% während der Menstruation aussetzten.

Es steht heute zweifellos fest, daß für das heranwachsende Mädchen und die Frau eine Beteiligung an Wettkämpfen während der Menstruation aus den angeführten schädlichen Rückwirkungen auf die Unterleibsorgane zu verbieten ist, da sie ja nicht allein sich selbst, sondern auch dem Volksganzen gegenüber Verpflichtungen hat. Noch ein Gesichtspunkt, der hierbei ins Gewicht fällt, ist, daß die Frau während dieser Zeit garnicht in der Lage ist, Bestleistungen zu vollbringen, da „die allgemeine Leistungsfähigkeit des Körpers, die man zur Wettleistung braucht, nicht gesteigert, sondern eher vermindert ist" (Mayer, Runge, v. Lölhöffel).

Michaelsen vertritt wohl einzig und allein die Ansicht, daß selbst Wettsport während der Menstruation unschädlich sei.

Schädlich sind ferner sämtliche Uebungen mit starken Körpererschütterungen, außerdem Dauerleistungen und Sport bei kalter und nasser Witterung. Als eine grobe gesundheitliche Vernachlässigung muß es angesehen werden, wenn Mädchen und Frauen während der Menstruation schwimmen, ja selbst an Trainings- und Wettschwimmen teilnehmen. Abgesehen von der gesteigerten körperlichen Anstrengung und der seelischen Beanspruchung kommt hier noch die Abkühlung im kalten Wasser mit ihrer Auswirkung auf Kreislauf und vegetatives Nervensystem hinzu. Sehr groß ist beim Baden während der Menstruation die Infektionsgefahr; der sonst die Cervix abschließende Schleimpropf wird bei Beginn der Menstruation ausgestoßen. Daher können Infektionskeime aufsteigen und sich in dem aufgelockerten Gewebe ansiedeln. Es kommt wohl in den meisten Fällen nicht zu Eileiterentzündungen mit schweren Krankheitserscheinungen. Viel häufiger dürfte es vorkommen, daß nur ein leichter, entzündlicher Prozeß auftritt, der fast symptomlos verläuft und nicht beachtet wird, der aber zu einer Verklebung der Eileiter und damit zur Sterilität führen kann (Wintz). Die Pflicht und Schuldigkeit von Schulen, Lehrern und Aerzten ist es, in diesem Punkte aufklärend zu wirken.

Treten nun nach Leibesübungen irgendwelche Beschwerden oder gar nur geringe Abweichungen von dem bisherigen Menstruationsverlauf auf, so ist es Pflicht jedes Mädchens und jeder Frau, den Arzt zu Rate zu ziehen.

Ein vorhergegangener Abgang oder gar eine Fehlgeburt erfordert vor jeder erneuten sportlichen Betätigung die genaueste gynäkologische Untersuchung.

d) Leibesübungen und Geburt.

Leider sind die Beobachtungen, die man auf dem Gebiete von Sport und Geburtshilfe machen konnte, immer noch als ziemlich

dürftig zu bezeichnen. Immerhin lassen sie Rückschlüsse zu, die sich im Laufe der Zeit noch mehr ergänzen und bestätigen werden. Zunächst die Frage Abort und Leibesübungen.

Runge vertritt die Ansicht, daß eine gravide Frau ruhig Sport treiben könne, da ja auch die so oft vorgenommenen Abtreibungsversuche wie z. B. „vom Tisch springen", „Hinfallen", „Ausrutschen über dem Kohlenkasten" und anderes mehr in den seltensten Fällen zu einem wirklichen Abort führen. Stellt sich ein solcher trotzdem ein, so ist das Ei an und für sich schwach und würde sich im Verlaufe der Schwangerschaft auch ohne sportliche Betätigung abstoßen. Diese Ansicht vertritt auch Mayer.

Dagegen kann man allerdings einwenden, daß es oft gelingt, ein Ei, das zwar noch nicht so fest eingebettet zu sein scheint, durch unbedingte Bettruhe und sonstige zweckentsprechende Maßnahmen so zu beruhigen und zu kräftigen, daß eine völlig normale störungsfreie Schwangerschaft die Folge ist. Hätte nun eine solche Frau Leibesübungen getrieben, wäre ein Abort nicht zu vermeiden gewesen.

Schädlich sind zweifellos während der Schwangerschaft Sportarten, die bei nassem und kaltem Wetter ausgeführt werden. Hierher gehört, — wie schon erwähnt — Bodengymnastik auf feuchten Wiesen. Alle Uebungen überhaupt, die zu einer Ueberanstrengung der Bauchpresse führen sowie starke Erschütterungen, wie sie z. B. beim Sprung und ähnlichen Disziplinen vorkommen können, sind zu verbieten. Ferner auch jegliche Sportleistung, die wettkampfähnlichen Charakter trägt und plötzliche Dauer- und Kraftanstrengungen beansprucht. Jeder Wettkampf fordert ja außerdem in nicht geringem Maße eine seelische Anspannung und Ueberbeanspruchung des Körpers und führt so zu einer oft hochgradigen Erschöpfung. Daß derartige Uebungen schädlich und zu unterlassen sind, ist eine Selbstverständlichkeit.

Zu verbieten ist unbedingt der in den ersten Schwangerschaftsmonaten noch oft ausgeübte Skisport. Wintz hat einen Fall beobachtet, bei dem durch das Skilaufen ein Abort mit nachfolgender Dauersterilität hervorgerufen wurde, und zwar nur deshalb, weil eine junge Frau eben nicht auf das Skilaufen verzichten wollte.

Bekannt ist, daß z. B. plötzliches Erschrecken zu einer vorzeitigen Ausstoßung der Frucht führen kann, also ebenfalls eine Anspannung seelischer Art, die eben immer geeignet ist, eine vorzeitige Wehentätigkeit auszulösen.

Will trotzdem eine Frau, die bis zum Eintritt der Schwangerschaft ohne Unterbrechung Leibesübungen getrieben hat, diese auch während jener Monate fortsetzen, so hat sie sich vorher einer genauen fachärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Anordnungen von Seiten des Arztes sind für sie unbedingt bindend.

Eine Retroflexio uteri, die bei der sonst gesunden Frau, welche auch während der Menstruation keinerlei Beschwerden verspürte, an und für sich belanglos sein mag, verliert in der Schwangerschaft natürlich ihre bisherige Harmlosigkeit. Es wird nämlich auf den im Douglas'schen Raum liegenden retroflektierten Uterus durch die Anstrengung und Anspannung der Bauchmuskulatur ein zu starker Druck ausgeübt und dadurch kann es leicht zu Zirkulationsstörungen kommen (R u n g e). Auch eine starke Anteflexio uteri verbietet jede sportliche Betätigung von selbst.

In der Unfallmedizin wird die Ansicht vertreten, daß durch Erschütterungen eine Tubenschwangerschaft hervorgerufen werden könnte. A. M a y e r lehnt diese Theorie völlig ab und ein bindender Gegenbeweis konnte bis jetzt noch nicht erbracht werden.

Wichtig ist außerdem, daß j e d e s p o r t l i c h e B e t ä t i g u n g in den Tagen der sonst fälligen Menstruation zu unterlassen ist, da bekanntlich zu diesem Zeitpunkt eine gesteigerte Wehenbereitschaft besteht.

Bei irgendwelchen Fällen, die ohne jeden Schaden auch während der Schwangerschaft Sport betrieben hatten, gilt eben das Wort „die Ausnahme bestätigt die Regel". Daraus lassen sich in keiner Weise konkrete Schlüsse ziehen.

Mit fortschreitender Schwangerschaft verbietet sich auch bei der noch so Sport gewohnten Frau diese Betätigung von selbst. R u n g e empfiehlt nun hier die Gymnastik. Im Durchschnitt hat sich aber gezeigt, daß bei Frauen die Arbeit im Haushalt vollauf genügt und bei solchen, die dies etwa nicht gewohnt sein sollten, genügen größere Wanderungen und viel Aufenthalt im Freien.

Von großer Wichtigkeit ist vor allem für die Frau in der Schwangerschaft zu wissen, daß die Fettdepots des Körpers große, bedeutende Funktionen besitzen. Sie sind als die Reserven für das Organwachstum anzusprechen. Bekanntlich kommt es in den ersten Schwangerschaftsmonaten vielfach zu Uebelsein und Erbrechen. Die Nahrungsaufnahme ist gering und das vorhandene Körperfett der Frau wird deshalb zur Deckung des Bedarfes von Mutter und Kind mit herangezogen. Neuere Untersuchungen haben ferner ergeben, daß dieses Körperfett der Frau einen hohen Gehalt an Vitaminen besitzt. Es ist also n i c h t Sinn und Zweck der Leibesübungen, dieses sekundäre weibliche Geschlechtsmerkmal zu beseitigen, da es sich hier nicht um etwas handelt, das vielleicht das Schönheitsideal irgendwie nachteilig beeinflussen könnte, sondern es handelt sich um Stoffe, die von der Natur für Generationsvorgänge bereitgestellt sind.

Welche Rückwirkungen vermögen nun die Leibesübungen auf die Gebärfähigkeit selbst hervorzurufen? Diese Frage ist auch bis heute noch nicht völlig und einwandfrei geklärt. Vorteil und Nachteil halten sich hier in vielem die Waage.

Theoretisch müßte durch die Kräftigung der Bauchmuskulatur auch eine solche der Preßwehen zu erwarten sein. Es wäre hier also eine Geburtserleichterung durch Steigerung der austreibenden Kräfte infolge der sportlichen Betätigung zu erwarten. Die Praxis jedoch zeigt uns, daß „schwache Bauchdecken und dadurch verschlechterte Preßwehen selten sind" (Mayer).

Wenn nun Leibesübungen wirklich in der Lage wären, eine Auflockerung, Weichheit, bessere Dehnfähigkeit und Nachgiebigkeit des weichen Geburtskanals zu bewirken, so wäre hiemit für die Geburtserleichterung viel gewonnen. Dies scheint aber bei Frauen, die viel und ausgiebig Sport betrieben haben, nicht der Fall zu sein. Es wird nämlich nicht eine Entspannung des Beckenbodens erreicht, sondern im Gegenteil tritt eine Verhärtung desselben ein und dadurch natürlich eine ziemliche Geburtserschwerung. In der geburtshilflichen Literatur wird immer wieder darauf hingewiesen und Straßmann berichtet z. B., daß Artistinnen und Kunstreiterinnen schlechte Gebärerinnen sind. Sellheim hat ebenfalls von der Frau mit der „straffen Faser" gewarnt. Er behauptet, daß durch Wettkampfsport die Muskelfasern der Frau besonders straff werden und so den Geburtsverlauf erschweren. Westmann sah bei 31 Geburten von Sportlerinnen 7mal „eine übermäßig entwickelte und verkrampfte Beckenbodenmuskulatur". Er läßt allerdings die Frage, ob hier der Sport geschadet hat, offen.

Fraenkel und Guggisberg geben an, gegenteilige Beobachtungen gemacht zu haben. Ebenso wollen Düntzer und Hellendall bei der Untersuchung von 17 Wettkämpferinnen „eher einen auffallend leichten Geburtsverlauf" gefunden haben. Hilde Casper hat ihrerseits an 50 Sportlerinnen einen Fragebogen über den Geburtsverlauf gesandt, wobei eine Erschwerung der Geburt infolge der früher betriebenen Leibesübungen in keinem Falle nachgewiesen werden konnte.

Solche Fragebögen sind allerdings mit gewisser Vorsicht zu genießen und auch Mayer glaubt, daß man hieraus „aus verschiedenen Gründen nichts Sicheres entnehmen könne".

Eine Statistik aus dem Jahre 1924 aus England über „Mutterschaft turnender und nicht turnender Frauen" sucht zu beweisen, daß die Geburten der Turnerinnen nicht schwerer verliefen als die der Nichtturnerinnen. Es handelte sich hierbei um 224 verheiratete Turnlehrerinnen. Während der Besetzung Kölns wurde außerdem noch festgestellt, daß die englischen Offiziersfrauen, die sportlich besonders auf der Höhe gewesen sein sollen, besonders leichte Entbindungen hatten.

Bei allen diesen Statistiken fehlt aber in erster Linie die Angabe über den Konstitutionstypus der Gebärenden, was für den Verlauf

einer Geburt von großem Einfluß ist. Wir wissen ja heute, daß die Schlanken an und für sich leichter gebären.

Nun spielt bei der Geburt ja der Wehenschmerz mit eine Hauptrolle, der seinerseits wieder zu einer Verhärtung der Muskulatur führen kann. Beobachtungen, die man ständig machen kann, zeigen, daß selbst vernünftige Frauen mit dem besten Willen eben nicht in der Lage sind zu entspannen und sich immer wieder verkrampfen und den Wehen entgegenwirken.

Noch eine Feststellung von Düntzer und Hellendall, die einem sicher zu denken gibt! Sie hatten bei ihren Untersuchungen relativ schmale Becken der Wettkämpferinnen festgestellt. Bei 1336 Untersuchten wurde eine Conjugata externa unter 18 cm bei 31 % festgestellt. Eine ziemlich beachtliche Zahl, wenn man auch in Betracht zieht, daß vielleicht das Fettpolster geringer sein mag wie bei anderen Frauen und Mädchen.

Abschließend sei festgestellt, daß eine Verhärtung der Beckenbodenmuskulatur durch viel Wettsport sicherlich hervorgerufen werden kann und dadurch auch eine Erschwerung der Geburt bewirkt wird. Die Frage, ob wettkampfmäßiger Sport, bereits in jungen Jahren begonnen, einen entscheidenden Einfluß auf das weibliche Becken im Sinne einer Verengung hat, muß offen gelassen werden.

Soviel steht jedenfalls fest, daß Leibesübungen sinnvoll betrieben nur der Gesunderhaltung von Körper und Geist dienen und keinen Schaden für die spätere Geburt bedeuten. Wettkampf dagegen wirkt sich keinesfalls günstig aus.

Wie wichtig es nun für die Frau ist, nach der Geburt etwas gegen die erschlaffte Bauchmuskulatur zu unternehmen, ist bekannt, und es wird wohl jeder Geburtshelfer geeigneten Maßnahmen das Wort reden. Bereits im Wochenbett kann man vom dritten Tage ab die sogenannte Wochenbettgymnastik betreiben und z. B. den Leib mit Handtüchern umwickeln, damit sich die überspannte Muskulatur besser zurückbilden kann. Am vierten bis fünften Tage etwa läßt sich (vielleicht) folgende Uebung vornehmen: Liegend zieht man die geschlossenen Beine etwas an und stützt sich dabei fest auf die Bettunterlage. Aus dieser Stellung kann man dann versuchen, langsam das Becken zu heben und wieder zu senken. In eben derselben Stellung kann man auch die Knie spreizen und sie allmählich wieder zusammenziehen, so, als ob man einen starken Widerstand überwinden wollte. Dann folgt vom achten oder zehnten Tage ab das Aufsitzen mit verschränkten Armen, wobei Ruhelage der Beine erforderlich ist. Derartige Uebungen haben sich als gut und nützlich erwiesen.

Die Ansicht, daß die Laktation durch den Sport gefördert werden soll, hat sich als völlig falsch erwiesen. Uebungen, wie Speerwerfen, Kugelstoßen, Rudern, Laufen, Tennis, überhaupt jede Sport-

art, die eine ziemliche Kraftanstrengung voraussetzt, kann auf die Laktation niemals einen günstigen Einfluß ausüben. Mit allen diesen Sportarten ist außerdem noch eine ziemliche Wasserabgabe verbunden, die natürlich dann dem Körper zu neuer Milchbildung fehlt. Ferner wird die allzugroße Liebe zu sportlicher Betätigung die Mutter gar bald verleiten, ihr Kind abzustillen, da sie wohl kaum zeitlich in der Lage ist, ihrem Stillgeschäft voll nachzukommen und gleichzeitig Leibesübungen zu treiben. Die Gesundheit des Kindes geht auch hier über alles, und der pflichtbewußte Arzt hat die Aufgabe, jeder Frau diesen Satz einzuhämmern.

e) Leibesübungen und Beruf.

Wie segensreich Leibesübungen als Ausgleich für viele Berufsarten sein können, ist bekannt. Einige Beispiele sollen es uns noch eindringlicher zeigen.

Berufstyp: Verkäuferin.

Der Beruf wird immer nur im Stehen ausgeübt. Er verlangt neben Gewandtheit auch eine bedeutende geistige Anspannung. In diese Gruppe gehören ferner Assistentinnen von Aerzten, Sprechstundenhilfen, Laborantinnen, Schwestern, Pflegerinnen usw. Hier bringen den richtigen Ausgleich gymnastische Uebungen, und zwar wenn möglich nur im Freien, die vor allem Arme und Schultergürtel stärken sollen. Rudern und Paddeln ist besonders zu bevorzugen, ebenso Ballspiele. Sonderübungen für diese Gruppe sind besondere Fußübungen zur Vermeidung von Senkfüßen und Krampfadern; hier auch Radfahren und im Winter Eislaufen.

Berufstyp: Kindermädchen.

Der Beruf wird laufend ausgeübt. Er verlangt oft starke körperliche Anstrengung. In diese Gruppe gehören auch Kellnerinnen, Laufmädchen usw. Ausgleich bringen in Seengebieten Segeln, etwas Paddeln (durch KdF. heute ja allen Berufsgruppen zugänglich), sonst leichte Gartenarbeit, Schwimmen, Sonnenbäder. Alle schweren Uebungen sind zu unterlassen, da im Beruf ohnehin fast alle Muskeln gleichmäßig beansprucht werden.

Berufstyp: Schneiderinnen.

Der Beruf wird im Sitzen ausgeübt, verlangt ebenfalls körperliche Anstrengungen und beeinträchtigt oft stark die Augen. In diese Gruppe gehören die Arbeiterinnen in den Fabriken und sonstigen gewerblichen Betrieben. Ausgleich schafft hier viel Aufenthalt im Freien, Luft- und Sonnenbäder, leichte Turnübungen zur Stärkung der Rumpfmuskeln, Gymnastik zur Kräftigung der Wirbelsäule; ferner Segeln und Schwimmen.

Berufstyp: Stenotypistinnen.

Der Beruf wird ebenfalls im Sitzen ausgeübt. Er verlangt viel geistige Anspannung. In diese Gruppe gehören auch Sekretärinnen, Buchhalterinnen, Zeichnerinnen usw. Hier bieten Leibesübungen im Freien den richtigen Ausgleich. Schwimmen, Turnen, Ballspiele, Tennis, maßvolle Leichtathletik, im Winter Eis- und Skilaufen sind die zweckmäßigen Uebungen für diese Berufe.

Berufstyp: Lehrerinnen.

Ihr Beruf fordert nicht allein körperliche und geistige Anstrengung, sondern stellt gleichzeitig auch eine seelische Belastung dar. Die Lehrerin muß ganz besonders in den Ferien sich viel im Freien aufhalten. Wandern, leichte Gymnastik, Segeln und Paddeln, vielleicht auch Tennis und im Winter Eislaufen und Skifahren. Auch Luft- und Sonnenbäder bieten einen zweckmäßigen Ausgleich.

Viele Betriebe und besonders die Organisation „Kraft durch Freude" haben erkannt, wie wichtig Leibesübungen als Ausgleich für Berufsschäden sind und bieten ihren Teilnehmern in den verschiedensten Kursen und Uebungsstunden die richtige Abhilfe.

4. Hygiene und Sport.

a) Ernährung.

Die Frage Sport und Ernährung erregte die Gemüter ebenfalls stark, und bis heute sind die Meinungen in diesem Streit teilweise noch sehr verschieden. Als allgemein gültig jedoch hat man als Wertmesser die sogenannten Kalorien angenommen, von denen jeder Mensch zu seinem Lebensunterhalt eine ganz bestimmte Menge benötigt.

So hat man z. B. für ein Mädchen folgende Werte errechnet:

Alter:	1.	Jahr	800 Kalorien
„	2.	„	1000 „
„	3.	„	1100 „
„	4.	„	1300 „
„	5.	„	1500 „
„	6.	„	1600 „
„	7.	„	1600 „
„	8.	„	1800 „
„	9.	„	1900 „
„	10.	„	1900 „
„	11.	„	1900 „
„	12.	„	2000 „
„	13.	„	2000 „
„	14.	„	2100 „
„	15.	„	2300 „
„	16.	„	2300 „

Für die erwachsene Frau wurde festgestellt, daß sie im Tag ungefähr folgende Kalorienmenge benötigt:

a)	in Ruhe	1600—1800 Kalorien
b)	in sitzender Beschäftigung	2000—2200 Kalorien
c)	bei körperlicher Anstrengung	2200—3000 Kalorien.

Selbstverständlich verbrauchen Leibesübungen und Sport einen gewissen Mehrbedarf an Kalorien, und man hat ermittelt, daß bei einstündiger Betätigung die aufgezählten Uebungen folgende Werte benötigen:

1.	Wandern	130—200 Kalorien
2.	Radfahren	180—400 „
3.	Schwimmen	200—700 „
4.	Rudern	120—600 „
5.	Laufen	500—930 „
6.	Florettfechten	530 „
7.	Eislaufen	300—700 „
8.	Skilaufen in der Ebene	500—960 „

(nach Kestner und Knipping).

Um nun auch den richtigen Ausgleich für den Verbrauch zu schaffen, hat man den Kalorienwert der verschiedenen Nahrungsmittel festgestellt und dabei gefunden, daß z. B.

ein Glas Vollmilch	160	Kalorien
eine Weintraube	100	„
ein Wurstbrot	ca. 250	„
ein Eckchen Camembert	250	„

an Nährwert besitzen.

Leider hat aber die Lehre von den Kalorien fast zu einer Art Krankheit geführt und alles und jedes wurde nur nach diesem Gesichtspunkt gemessen.

Welche Fehler hierin liegen, ist klar, wenn man bedenkt, daß der Mensch ohne Nährsalze und Vitamine nicht einmal in der Lage wäre zu leben, trotz aller Kalorien.

Damit ist jedoch nicht gesagt, daß der Mensch sich nun augenblicklich umstellen soll, um plötzlich das Leben eines Wiederkäuers zu führen und nur noch Pflanzenkost zu sich zu nehmen. Den Verbreitern solch übertriebener Ideen selbst in der Sportwelt muß von allen Seiten entschieden entgegengetreten werden. Mit solchen Methoden erreicht man keine gesunde Lebensführung und Leibesübungen würden dann den Körper anstatt zu stärken nur schwächen. Der Mensch, ob Mann oder Frau, ist in seiner ganzen natürlichen Anlage ein Gemischtesser und seine Verdauungsorgane sind nicht auf rein pflanzliche Kost eingestellt. Der Darm besitzt gar nicht die

genügende Länge, um aus der vegetarischen Kost die Aufbaustoffe herauszuziehen, die der Körper täglich benötigt. Abgesehen davon, müßte der Mensch ungeheuere Mengen von Rohkost zu sich nehmen, um den dringendsten Bedarf überhaupt zu decken. Ausschließliche Pflanzenkost birgt auch noch andere Gefahren in sich; man denke nur an die Uebertragung von verschiedenen Infektionskrankheiten! Eine Frau, die neben ihrer sonstigen Beschäftigung Leibesübungen betreibt, bedarf auch der zweckentsprechenden Ernährung. Deshalb ist die Fleischnahrung unbedingt erforderlich, es enthält für den menschlichen Organismus hochwertige Aufbaustoffe und wird auch fast vollkommen verdaut, während alle Krautarten und Hülsenfrüchte, besonders in ungekochtem Zustande genossen, größtenteils überhaupt nicht erschlossen werden können und daher viele unverdauliche Rückstände hinterlassen.

Man lasse also auch hier den gesunden Menschenverstand walten und genieße neben viel frischem Gemüse, Milch, Butter, Käse, Eiern, Salaten usw. auch ruhig Fleisch!

Der Frau, die sowieso sehr leicht zu Darmträgheit neigt, sei ganz besonders im Sommer viel frisches Obst empfohlen. Im Winter soll sie dafür Pflaumenmus, Marmeladen, getrocknete Pflaumen und Feigen genießen, die demselben Zwecke dienen. Die gleiche anregende Wirkung auf den Darm hat auch das Roggenbrot, das außerdem hinsichtlich seines Nährwertes dem Weizenbrot vorzuziehen ist.

Bei der Nahrungsaufnahme gewöhne man sich ferner Pünktlichkeit und Regelmäßigkeit an! Daß es ein Fehler ist, vor den Leibesübungen viele Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, braucht kaum eigens erwähnt zu werden.

Die Genußmittel Coffein, Theobromin, Nikotin und Alkohol sind als Gifte bekannt. Allerdings ist eine Ueberängstlichkeit auch hier nicht am Platze. So hat unter anderem der deutsche Pharmakologentag 1938 sich entschieden auf den Standpunkt gestellt, daß Coffein in kleinen Mengen, wie sie etwa eine gewöhnliche Tasse Kaffee enthält, nicht schädlich ist. Auch eine Tasse Tee bewirkt noch keine Abmagerung zum Skelett. Man lasse auch in solchen Dingen die Vernunft walten! Ob es auch ein besonders ästhetischer Genuß ist eine stark rauchende Frau zu sehen, mag dahingestellt sein; jedenfalls ist es gesundheitsschädigend und Alkohol und Nikotin vertragen sich nicht mit Leibesübungen. Besonders der jugendliche Organismus ist für Schäden dieser Art sehr empfänglich. Viele Herz-, Nerven- und sonstige Leiden haben hier ihren Ursprung. Sehr zu empfehlen dagegen ist Kakao, der sich als Kräftigungsmittel bei sportlicher Betätigung sehr bewährt hat.

Sinn und Zweck der gesamten Ernährung ist es, dem Körper seine Aufbau-, Brenn- und Energiestoffe in ziemlich gleichem Maße

zuzuführen. Eine immer wiederkehrende Angst der Frau ist es nun, trotz aller körperlichen Betätigung und trotz des Sportes und der Gymnastik zu stark zu werden. Abmagerungskuren jeder Art sind jedoch immer der Gesundheit schädlich, eine Erfahrung, die zwar bekannt ist, aber leider selten beachtet wird. Hier hole man sich in erster Linie ärztlichen Rat! Fest steht, daß es für eine Leibesübung treibende Frau keine Sonder- und Spezialernährung gibt, sondern auch sie nehme das zu sich, was ihr der gesunde Menschenverstand und die Erfahrung sagt.

b) Kleidung.

Die Kleidung bei Sport und Leibesübungen hat im Laufe der Zeit eine vielfache Wandlung durchgemacht. Mode, Geschmack und Sittengesetze schrieben jeweils die Sportbekleidung vor. Erst langsam mußte sich die Erkenntnis Bahn brechen, daß es gewiß nicht unschicklich ist, wenn man z. B. beim Tennisspielen keine langen Röcke trägt und nicht bis oben hin zugeknöpft ist. Wir lächeln heute über die Bilder, die uns Sportlerinnen zeigen, die in der unmöglichsten Aufmachung Leibesübungen treiben. Man denke nur an die Schwimmanzüge des vorigen Jahrhunderts! Dies ist heute ein längst überwundener Standpunkt und wir fragen uns vielmehr, welche Anforderungen muß denn überhaupt eine zweckmäßige Sportkleidung der Frau erfüllen?

1. Sie muß in jeder Beziehung dem sittlichen Empfinden unserer Zeit entsprechen.

2. Sie darf den auszuführenden Uebungen nicht hindernd im Wege stehen.

3. Sie muß die im Ueberschuß gebildete Körperwärme gut ableiten können.

4. Sie muß dem Körper vor zu starker Sonnenbestrahlung Schutz bieten und trotzdem Licht- und Luftdurchlässig sein.

Die sommerliche Sportkleidung der Frau und des Mädchens, die heute aus einer meist kurzärmeligen weißen Bluse und einer dunklen kurzen Hose besteht, entspricht im allgemeinen den aufgezählten Punkten. Nachteile bestehen allerdings in den fast immer vorhandenen, viel zu stramm sitzenden Gummizügen an den Hosenbeinen. Um diesem Uebel abzuhelfen, trage man noch eine kurze enganliegende Seidenhose darunter, da es selbstverständlich unschön wirkt, zu weite Hosen anzuziehen. Nicht vorteilhaft ist das ärmellose Turnhemd besonders im Frühjahr, wenn der Körper der Sonne noch ungewohnt ist und Oberarme, Hals und Nacken den Strahlen zu sehr ausgesetzt sind und dadurch leicht ein Sonnenbrand entstehen kann. Hier empfiehlt es sich, entweder die empfindlichen

Körperteile abzudecken oder sie durch eine Ultraviolett hemmende Salbe zu schützen. Die Augen schont man durch eine Sonnenbrille oder einen bunten Kopfschirm.

Als unentbehrlich hat sich für jede Sportlerin der Trainingsanzug erwiesen. Er schützt den erhitzten Körper vor zu starker Abkühlung, besonders bei kaltem und nassem Wetter.

Die Tenniskleidung hat in den letzten Jahren eine Neuerung erfahren durch das Einführen der sogenannten Shorts, kurze, ziemlich weite Hosen. Ob sie wirklich dem kurzen Rock gegenüber eine so wesentliche Verbesserung darstellen, ist kaum glaubhaft; vielmehr scheint es sich auch hier mehr um eine Modeangelegenheit zu handeln. Beide Kleidungsstücke genügen jedoch ihren Anforderungen. Das Auge ist unbedingt durch einen bunten Kopfschirm oder eine Sonnenbrille vor zu starker Bestrahlung zu schützen, da sonst leicht Bindehaut- und Netzhautentzündungen auftreten können.

Die Fechtkleidung ist zweckmäßig; vielleicht wäre ein Schutz der Beine gegen abspringende Klingen noch besonders einzuführen.

Beim Segelsport hat sich eine lange helle und weite Hose ähnlich den Strandhosen eingebürgert, die über dem Badeanzug getragen wird. Sie kann beim Kentern des Bootes leicht abgestreift werden.

Das Beste für Paddeln und Rudern ist ebenfalls eine möglichst leichte Trikotkleidung, die bei auftretenden Unglücksfällen im Schwimmen nicht behindert.

Nichts war und ist der Mode jedoch so unterworfen wie die Badeanzüge, sei es nur in Farbe und Stoff. Der gesundheitliche und praktische Wert ist hierbei nicht immer allein maßgebend. Am besten hat sich ein Anzug von gedeckter Farbe und aus Trockenwolle bewährt, da dieselbe rasch und schnell am Körper abzutrocknen vermag und so unnötigen Wärmeentzug vermeidet. An kalten Tagen vergesse man nie einen zweiten Badeanzug mitzunehmen. Ueber die Bademütze wurde schon viel geschrieben; fest steht jedenfalls, daß die moderne Helmform ihren Zweck nicht erfüllt, denn sie hält weder die Haare völlig trocken, noch schützt sie die Ohren vor Wassereintritt. A. Hoffmann empfiehlt die altmodische, runde Badekappe mit einem dreieckigen Tuch, unter Freilassung der Ohren am Kopf festgebunden. Die Haare bleiben zwar ziemlich trocken, das Wasser vermag jedoch nach wie vor in den Gehörgang einzudringen. Am steinigen Strand empfiehlt es sich Badeschuhe zu tragen, da ihre Behinderung beim Schwimmen selbst gering ist und sie unnötige Verletzungen am Fuß verhindern.

Die Schuhe bei den übrigen Sportarten entsprechen ihrem Zweck. Bei Rasenspiel, Gymnastik im Freien usw. ist es jedoch am besten, barfuß zu gehen, da der Fuß dadurch eine Kräftigung erfährt. Wie ungeheuer wichtig zweckmäßige Schuhe beim Wandern und besonders beim Bergsteigen sind, ist eigentlich selbstverständlich. Hier muß der

Schuh fest und derb sein und ganz besonders den Knöchel stützen. Beim Eislaufen sind noch die zweckentsprechenden hohen geschnürten Stiefel zu tragen, um einen festen Halt des Fußes zu gewährleisten. Bei empfindlichen Füßen trage man noch zusätzlich kleine Söckchen! Anlage zu Senk- und Plattfüßen erfordern unbedingt vorschriftsmäßige Einlagen und an den Schuhen selbst kleine feste Absätze. Auch beim Tenisspiel muß dann ein solcher Schuh getragen werden.

Die Winterkleidung der Frau ist beim hauptsächlichsten Wintersport, dem Skilaufen, die gleiche wie beim Mann. Die lange Skihose hat sich hierbei besser bewährt als die kurze Knickerbockerhose. Selbstverständlich muß die Unterkleidung auch entsprechend sein. Seidene Wäsche, auch wenn noch so modern, ist hier gesundheitsschädigend. Wollene Unterwäsche allein vermag vor zu starker Abkühlung, Durchnässung bei Stürzen usw. und den damit verbundenen Erkältungskrankheiten zu bewahren. Auch hier nimmt man am besten Kleidungsstücke aus Trockenwolle. Dasselbe gilt für das Rodeln und ebenso für das Eislaufen. Die Modetorheit, strumpflos diesen Sport auszuüben, ist wie gesagt eine Torheit und gesundheitsschädigend.

Die Sportkleidung darf daher auch nicht von einer sich ja nie gleichbleibenden Moderichtung beeinflußt werden, sondern hat immer nur den Gründen der Zweckmäßigkeit zu dienen. Neben der Kleidung spielt dann noch die eigentliche Körperhygiene eine nicht zu unterschätzende Rolle. Heutzutage ist es ja wohl zu einer Selbstverständlichkeit geworden, daß sich auf den Sportplätzen auch Wasch- und Duschgelegenheiten befinden.

c) Rassenhygiene.

Daß Leibesübungen nicht allein nur deshalb betrieben werden, um den Körper zu stählen und zu ertüchtigen, sondern darüber hinaus auch noch zu einem Mittel werden können, das der sittlichen und rassischen Erneuerung eines ganzen Volkes zu dienen vermag, kommt in einer Abhandlung „Leibesübungen im Dienst der Rassenpflege“ von Ministerialdirektor Dr. Gütt zum Ausdruck.

Leibesübungen schaffen gesunde Frauen, die wiederum Garant für eine erbgesunde und rassenreine Familie sind. Gütt weist an Hand der Geschichte nach, daß es besonders nordische Völker waren, die den sportlichen Gedanken zu einer ungeahnten Blüte brachten. Sie allerdings zeigen uns auch, daß ein Volk trotz aller Leibeserziehung dem Untergange geweiht ist, wenn diesem Ideal nicht ein tiefer sittlicher Wert zugrunde liegt. Griechenland war deshalb zwangsläufig verloren, nachdem es sich von dieser Grundlage immer mehr entfernt hatte.

Ziel und Aufgabe unserer modernen Leibesübungen muß es deshalb letzten Endes sein, mit allen Mitteln an der erbgesundheitlichen und rassischen Erneuerung unseres Volkes mitzuarbeiten. Dadurch erreichen wir, kurz umrissen, folgendes:

1. Die gesamte Volkskraft wird bis zur Höchstgrenze ihrer Leistungsfähigkeit gesteigert und die Widerstandskraft des Einzelnen um Jahre hinaus verlängert.

2. Die Gefahr der frühzeitigen Vergreisung unseres Volkes wird wirksam gehemmt, was wiederum für das Volksganze von ungeheurem Wert und Nutzen ist.

3. Darüber hinaus werden durch den friedlichen Wettbewerb der einzelnen Nationen im Sport die Völker und Rassen einander näher gebracht und das gegenseitige Verstehen von Art und Kultur gefördert.

C. Was fordern Volk und Staat von der weiblichen Körpererziehung?

Für uns ist es heute eine Selbstverständlichkeit, daß im Dritten Reich die Staatsführung sich auch eine sachgemäße und zielbewußte Leibeserziehung des gesamten Volkes und besonders der Jugend angelegen sein ließ. Adolf Hitler selbst hat diese Forderung ausgesprochen, indem er sagt: „Die körperliche Ertüchtigung ist daher im völkischen Staat nicht eine Sache des Einzelnen, sondern eine Forderung der Selbsterhaltung des durch den Staat vertretenen und gestützten Volkstums."

Mit der Uebernahme der Macht durch den Nationalsozialismus wurden daher auch unverzüglich die organisatorischen Voraussetzungen geschaffen, um dieser Forderung gerecht zu werden. Die Leibesübungen sind somit wieder als ein wichtiger Erziehungsfaktor in den Mittelpunkt unseres gesamten Volkslebens gestellt worden. Besondere Aufmerksamkeit wurde nun aber dem Frauensport geschenkt; gilt es doch das junge Mädchen so zu erziehen, daß es seiner späteren Aufgabe, eine richtige Frau und Mutter zu werden, wieder voll gerecht wird. Deshalb mußte hier in erster Linie einmal die Rekordsucht und Sensationsleistung der Einzelnen nur um der Sensation willen verhindert werden.

Schule, BDM. und die sonstigen Institutionen erhalten ihre genauen Richtlinien. Der Schularzt überwacht zusammen mit dem Erzieher die gesundheitliche Führung der weiblichen Jugend.

Im BDM. stehen allein über 1000 Aerztinnen und darüber hinaus noch 300 Sportärztinnen zur Verfügung, um die Leibesübungen in die vom Staat geforderten Bahnen zu lenken. Hierbei muß auch, wenn es nötig sein sollte, ohne Rücksicht scharf durchgegriffen werden, um auftretenden gesundheitlichen Schädigungen von vornherein zu begegnen.

Der Tag der Leibesübungen und ähnliche Veranstaltungen tragen den Gedanken sachgemäßer Körperertüchtigung bis in das entlegenste Dorf.

In späteren Jahren sorgen dann die Sportämter der Organisation „Kraft durch Freude" für den eigentlichen Frauensport.

Beratungsstellen stehen jedem kostenlos zur Verfügung. In den Betrieben wird durch eine genaue ärztliche Kontrolle die gesundheitliche Ueberwachung der einzelnen Angestellten durchgeführt. Darüber hinaus konnten auf Veranlassung von „Kraft durch Freude" bereits im Jahre 1936 500 Sportanlagen in den verschiedenen Betrieben angelegt und 200 Frei- und Hallenbäder gebaut werden. Somit ist auch für das berufstätige weibliche Geschlecht gesorgt, und der für die Gesundung des Einzelnen so notwendige sportliche Ausgleich kann dadurch an Ort und Stelle durchgeführt werden.

Daneben lassen sich noch die im Reichsbund für Leibesübungen zusammengeschlossenen Sportvereine eine Weiterdurchbildung und Ertüchtigung des weiblichen Körpers angelegen sein.

Der Staat hat nun klare Richtlinien erlassen und es liegt nur an den auszuführenden Organen, daß diese Anordnungen zum Wohle des Volksganzen sachgemäß durchgeführt werden.

Auf eine Gefahr sei hier zum Schluß noch kurz hingewiesen: man vermeide jegliche Uebertreibung und hüte sich auch vor einer Vermännlichung der Frau!

Weibliche Anmut muß in allen Uebungen, selbst in den wettkampfmäßigen, zum Ausdruck kommen! Junge Mädchen sind keine Soldaten, die mit vollbepackten Tornistern und schwer genagelten Stiefeln durch die Straßen marschieren.

Das Ziel soll und muß stets bleiben: durch sachgemäße formschöne Uebungen ein gesundes und frohes Geschlecht zu erziehen, das sich seiner Aufgabe, deutsche Frau und Mutter zu sein, immer voll bewußt ist.

Quellenangaben.

1. Allwardt, E., Dr. med.: Volkssport, Leichtathletik. Verlag: Junker und Dünnhaupt, Berlin.
2. Altrock, H., Dr. med., Prof.: Grundfragen der Leibeserziehung. Verlag: Gustav Fischer, Jena 1936.
3. Arnold, A., Dr. med., Priv.-Doz.: Der Einfluß der Leibesübungen auf den wachsenden und erwachsenen Körper.
4. Buytendiik, F. I. J.: Ergebnisse der sportärztlichen Untersuchungen bei den IX. olymp. Spielen in Amsterdam 1928.
5. Casper, L., Dr. med.: Der Einfluß sportlichen Trainings auf den Geburtsverlauf. Dtsch. Med. Wchschr. 1928, S. 821.
6. Droste-Hülshoff, von S.: Nackte Mädchen laufen um die Wette. Frauensport und Frauenolympia im alten Hellas.
   Sportstudentin in Alt-Hellas: Frauenolympia und Frauensport in ferner Zeit. Nordbayrische Frauenzeitung, Juli 1936.
7. Düntzer, Dr. med., und Hellendall, Dr. med.: Einwirkungen der Leibesübungen auf die weibliche Konstitution, Geburt und Menstruation. M. Med. Wchschr. 1929, Nr. 44.
8. Fischer-Defoy, Dr. med.: Die körperliche und geistige Hygiene der berufstätigen Frau.
9. Gütt, Min.-Dir., Dr. med.: Leibesübungen im Dienst der Rassenpflege. Aus Schriften zur pol. Bildung, 11. Reihe Erziehung, Heft 7, 1936.
10. Herxheimer, H., Dr. med., Prof.: Grundriß der Sportmedizin für Aerzte und Studierende.
11. Hoffmann, A., Dr. med., Aerztin am Hochschulinstitut für Leibesübungen, Berlin: Welche Grundsätze gelten für eine zweckentsprechende Kleidung bei den wichtigsten Sportarten des Sommers und Winters? Münch. Med. Wchschr., 83. Jahrg., Nr. 30, S. 1243.
12. Hoffmann, A., Dr. med., und Jaensch, W., Dr. med., Prof.: Hochleistung und Körperbau unter Berücksichtigung früherer Olympiateilnehmer und internat. Wettkämpfe. Münch. Med. Wchschr., 83. Jahrg., Nr. 30, S. 1212.
13. Jaensch, W., Dr. med., Prof., und Mitarbeiter: Die sporttreibende Frau. Beiträge zur Kenntnis ihrer Wesensart und Körperform. Neue Dtsch. Forschung, 1935. Verlag: Junker und Dünnhaupt, Berlin.
14. Junkers Kutnewsky, H., Dr. med.: Sei gesund und schön! Zur Körperpflege und Körpererziehung.
15. Klotz, Dr. med., Frauenarzt in Dresden: Sind sportl. und gymnast. Leistungen während der Menstruation statthaft? Dtsch. Med. Wchschr. 1933, Nr. 32, S. 1252.
16. Kohlrausch-Leube: Gymnastische Frauenbehandlung. Verlag: Gustav Fischer, Jena, 1936.
17. Lölhöffel, v., E., Dr. med.: Welche Sportarten liegen der Frau? Aus Nordbayr. Frauenzeitung. 4. Oktober 1936.

18. Matthias, E., Dr. phil., a. o. Prof.: Die Frau, ihr Körper und dessen Pflege durch die Gymnastik.
19. Mayer, A., Dr. med., Prof., Dir. d. Universitäts-Frauenklinik Tübingen: Leibesübungen und weiblicher Gesundheitsschaden. Münch. Med. Wchschr., 83. Jahrg., Nr. 30, S. 1221.
20. Müller, J., Dr. med. a. o. Prof.: Grundlagen der Körpererziehung.
21. Reinking: Aufgaben und Methoden des Mädchen- und Frauenturnens.
22. Runge, H., Dr. med., Prof.: Menstruation und Leibesübungen. Dtsch. Wchschr. 1928, Nr. 49, S. 2051.
Der Einfluß von Leibesübungen auf den weiblichen Körper. Dtsch. Med. Wchschr. 1933, Nr. 34, S. 1313.
23. Weiß, W., Dr. med., und Hoffmann, A., Dr. med.: Welche Grundsätze gelten für eine zweckentsprechende Kleidung bei den wichtigsten Sportarten des Sommers und Winters? M. Med. Wchschr., Jahrg. 30, S. 1241—1244.
24. Wintz, H., Prof.: Vorlesungen W. S. 1936/37 und S. S. 1937.

Lebenslauf.

Ich, Werner Heinrich Scharff, wurde am 22. Mai 1911 in Zirndorf bei Nürnberg als Sohn des praktischen Arztes Dr. med. Georg Scharff und seiner Ehefrau Babette geb. Eppler geboren. Zunächst besuchte ich die Volksschule in Zirndorf, hiernach die Vorschule in Fürth i. B., dann das Humanistische Gymnasium zu Fürth i. B., das ich im März 1932 mit dem Zeugnis der Reife verließ.

Die vorklinischen Semester studierte ich an der Universität Erlangen, an der ich auch die ärztliche Vorprüfung bestand.

Während der klinischen Semester besuchte ich die Hochschulen Berlin, Erlangen, Freiburg i. Brsg. und Erlangen, an der ich das med. Staatsexamen im Sommersemester 1937 bestand.

Am 25. August 1936 trat ich in die Wehrmacht ein und wurde am 1. Oktober 1937 zum Unterarzt der Luftwaffe befördert.

Zur Zeit befinde ich mich als Unterarzt an dem Standortlazarett Schwerin in Mecklenburg.